

ИДЕЛ

Асман

ISSN 0235-974X

12/91

ШИФА

дару җән-
нәрәһнә
рецептлар
Һәркем җүзе
яһый ала
торган
дарулар,
борынғы
дәвалау
ысуллары

АСТРО- ЛОГИЯ

җиһан һәм
сәләмәтлек

ИМ-ТОМ

сикер
кайтару
догалары



**«ИДЕЛ»
ЖУРНАЛЫ
1992 ЕЛДА
«МӘДРЭСӘ»
АЧА**

«Идел» журналы 1992 елда
Ислам гыйлемнәрен өйрәтә торган «Мәдрәсә»
рубрикасын ача. Анда Иман, Тәһарәт,
Намаз һ. б. өйрәтеләчәк.

Догалар гарәп язуы һәм хәзерге
хәрефләр белән һәм дә мәгънәләре
тәрҗемә ителеп тәкъдим ителәчәк.

«Мәдрәсә»дә дәресләр
хәзерге татар телендә
сабыйлар да
аңларлык дәрәҗәдә
гади вә үтемле итеп
биреләчәк.

Сәй гомерне, сәй халыкны, сәй халыкның дөньясык!



ИДЕЛ

ISSN 0233-974X

ТАТАР
ЯШЬ ЛӘРЕ
ЖУРНАЛЫ

1989 елның июленнән
бирле чыга

12/91

ЭЧТӨЛЕК

РЕДАКЦИЯДӘН

2

ТАБИГАТЬ ШИФАХАНӘСЕ

3

КУКТӘН ИҢГӘН ЧИР

42

СТРЕСС КАЙДА ЯШЕРЕНГӘН?

46

ХИКМӘТЛЕ НОКТАЛАР

52

МАТУР БУЛЫЙКИ

54

БАГУЧЫГА БАРМА,
БАШЫҢА БӨЛА АЛМА.
(СИХЕР КАЙТАРУ)

61

Баш мөхәррир
Фәиз ЗӨЛКАРНӘЙ

Мөхәррирләр:
Ркаил ЗӘЙДУЛЛА
Газинур МОРАТ
Рөстәм СҮЛТИ
Алсу ТИМЕРГАЛИНА
(рәссам)

Җаваплы сәркәтип:
Нәгыйм ШАҺИ

Гамәли мөхәррир
Гөлсинә ШӘРИФУЛЛИНА

Хата төзәтүче
Алсу САДЫЙКОВА

Журналны гамәлгә кую-
чылар: Татарстан Язучы-
лар берлеге, Татарстан
гәзит-журнал нәшрияты

Производствого бирелде 15.11.91 ел. Басарга кул куел-
ды 16.01.92 ел. Заказ И-537. Тираж татар телендә
81544 данә, рус телендә 17899 данә. Кагазь форматы
84×108¹/₃₂. Күләме 2 шартлы басма табак. 3,36 нә-
шер-хис. табак.

Татарстан гәзит-журнал нәшрияты
типографиясе.
Казан, Декабристлар урамы, 2.

Редакциянең адресы:
420012, Казан,
Комлев урамы, 14, «Идел».
Белешмәләр телефоны:
36-95-44

© «Идел», 1991.

РЕДАКЦИЯДӘН

Саулык — зур байлык. Иртәме-соңмы моның шулай икәнәнә һәркайсыбыз төшенә. Саулыгының байлык икәнән аны югалтканчы ук аңлаган кеше сәламәтлеген саклау турында алдан кайгырта. Югалтсаң, кайтарып алып булмый шул аны. Өстәвенә, хәзерге дару-фәләннәре дә бик кыйбат ич, әле җитмәсә, күбесе бер урынны дәваласа, икенче урынга зыян китерә. Менә шуны уйлап һәм укучыларыбыздан килгән бихисап хатларны истә тотып, без журналыбызның бу санын, тулысынча, дару үләннәре һәм традицион булмаган чаралар белән дәвалауга багышладык. Монда төрле авыруларны булдырмый калу чаралары, тәнне вә рухны чыныктыру алымнары, кайбер азык-төлекләрнең дәвалау үзлекләре турында киңәшләр вә белешмәләр тупланды. Укучы шулай ук, елның кайсы вакытында тууына карап, үзенең нинди авыруларга бирешү ихтималы булуын белә алачак,— димәк, алдан чарасын күрү мөмкинлегенә ия булачак. Инде дарулар да ярдәм итмәсә, теләгән кеше «кара вә ак магия белгечләре» тәкъдим иткән сихер кайтару догаларын (борынгы догалар) сынап карый алачак. Даруларны әзерләргә керешкәнче табип-врач белән киңәшсәгез иде, сәламәтлелегезнең торышына, авыруыгызга фәкать белгеч кенә төгәл диагноз куя ала. Журнал ахырында, аерым бүлек рәвешендә, йөз-кул тиресен карау чаралары — борынгы косметик чаралар тәкъдим ителә.



Табигать шифаханәсе

Кан басымын (гипертония) дәвалау

1. Кан басымы күтәрелгәндә тәгәрәткән бәрәңгене («мундирлы») кабыгын әрчемәгән килеш ашарга кирәк.

2. Көнәнә 4-5 тапкыр 1 әр кашык бал белән бутап чөгәндәр согы (тигез микъдарда) эчәргә кирәк.

3. Дүләнә чәчәге, саз киез үләнә, сукур кычыткан һәм чыпчык жилеме катнашмасын әзерләргә. 4 кашык катнашманы 1 литр кайнар суда пешереп 8 сәгать төнәтергә һәм сөзәргә. Көнгә 3 тапкыр, ашагач 1 сәгәттән соң яртышар стакан эчәргә.

4. 2 кашык киптергән кара карлыганны 1 стакан кайнар суда пешереп 10 минут сүрән утта кайнаталар. 1 сәгать төнәткәннән соң, сөзеп, көнгә 4 мәртәбә чирек стаканлап эчәләр.

5. Дүләнә, наратбаш, чыпчык жилеме, меңъяфрак, пәси үләнә, күкчәчәк чәчәге, арник чәчәге һәм кара миләш катнашмасы әзерлиләр. 1 кашык катнашманы 1 стакан кайнар суда пешереп ярты сәгать төнәтәләр. Көнгә 3 тапкыр өчтән бер стакан эчәләр.

6. 1 кашык пәси үләнә тамырын 1 стакан кайнаган, ләкин салкын суда 12 сәгать тотарга һәм көнәнә 3-4 тапкыр, ашар алдыннан 1 әр кашык эчәргә.

7. 1 кашык сукур кычитканы 1 стакан кайнаган салкын суда (ябык савытта) 12 сәгать тотарга һәм ашар алдыннан 1 сәгать кала көнгә 3-4 мәртәбә чирек стакан эчәргә.

8. Көнөнә 3 тапкыр ашар алдыннан ярты сәгать кала ярты стакан (100 гр) кара миләш ашау файдалы.

9. 1 әр кашык наратбаш, саз киез үләне, кандала үләне, астрагал катнашмасы ясап, 1 кашык катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерергә һәм 2-3 сәгать төнәтергә. Көнгә 2-3 тапкыр 1 әр кашык эчәргә.

10. Саз киез үләне (3 кашык), дүләнә (2), шиңмәс үлән (1 балкашыгы), каен яфрагы (1 б. к.), татлы тамыр (1 б. к.), мәтрүшкә (1 к.), үги ана яфрагы (1 к.), наратбаш (1,5 к.), укроп үләне (2,5 к.) катнашмасы ясап, 1 кашык катнашманы ярты литр кайнар суда пешереп, ярты сәгать төнәтергә һәм көнгә 3 тапкыр, ашар алдыннан 10-15 минут кала 150 грамм эчәргә.

Йөрәк эшчәнлегә бозылганда

1. Йөрәк тибеше ешайганда һәм йөрәк тирәсе авыртканда эчә торган төнәтмә:

2 шәр өлеш песи үләне тамыры һәм сукур кычиткан, 1 әр өлеш меңъяфрак һәм әнис жимеше катнашмасы ясап, 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерәләр һәм ярты сәгать төнәтеләр. Шул төнәтмәне көнгә 2-3 тапкыр өчтән бер стакан эчәләр.

2. Йөрәк аритмиясе вакытында эчә торган төнәтмә: 2 бал кашыгы тырнак гөл чәчәген 2 стакан кайнар суда пешерәләр һәм 1 сәгать төнәтеп, сөзәләр. Көнгә 4 тапкыр яртышар стакан эчәләр.

3. Миокардит булганда 1 әр өлеш сары умырзая һәм песи үләне тамыры, 2 өлеш мелисса катнашмасы ясап, 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешереп, 30 минут төнәтеләр. Шул даруны көнгә 4 мәртәбә чирек стакан эчәләр.

4. Дүләнәдән ясаган дару өлкән яшьтәгеләр өчен бик файдалы. Ул йөрәк мускулларын тузудан, талчыгудан саклый. Ярты килограмм дүләнә жимешен юып, агач тукмак белән изәләр, 10 грамм су салалар һәм, 40 градуска хәтле жылытып, суын яңадан сөзеп алалар. Шул суну көнгә 3 тапкыр, ашар алдыннан 1 аш кашыгы эчәләр.

5. Йөрәк неврозы вакытында тынычландыру чарасы: 2 өлеш меңъяфрак, 2 өлеш колмак күркәсе, 3 өлеш пәс үләнә тамыры, 3 өлеш мелисса яфрагы катнашмасы әзерлиләр. 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешереп, 30 минут тондыралар. һәм сөзәләр. Көнгә 4 тапкыр чирек стаканлап эчәләр.

6. Йөрәк приступлары булганда күкчәчәк төнәтмәсе файдалы. 1-2 балкашыгы күкчәчәк чәчәген, 1 стакан кайнар суда пешереп, 1 сәгать төнәтәләр. Шуны көнгә 3 тапкыр, ашар алдыннан 10-15 минут кала, чирек стаканлап эчәләр.

7. Стенокардиядән дәвалану өчен дүләнә төнәтмәсе файдалы. 6 аш кашыгы суык кычыткан һәм 6 аш кашыгы дүләнә катнашмасына 7 стакан кайнап чыккан су салып пешерәләр. Кәстрүлне яхшылап төреп, 1 тәүлек тоталар. Марля аша сөзеп, дүләнә жимешләрен алгач, көнгә 3 тапкыр, 1 әр стакан эчәләр. Тәмләндерү өчен шул ук юл белән эшләнгән гөлжимеш төнәтмәсе кушып эчәргә мөмкин.

8. Тынны кыса торган стенокардия вакытында бал белән сарымсак ашау файдалы. 1 литр бал, 10 лимон, 5 баш сарымсак аласың. Лимонның суын сыгарга, сарымсакны уарга яисә ит турагыч аша чыгарырга кирәк. һәммәсен бергә бутап, өстен каплап, 1 атна караңгы урында тотарга. Көнгә 1 тапкыр 4 балкашыгы кабарга. һәр кашык капкан саен 1 минут көтеп торырга кирәк.

9. Тахикардия (йөрәк тибеше авыруы) булганда эчә торган төнәтмә: 1 стакан суны кайнатырга, утын кечерәйтеп, 1 балкашыгы сары умырзая чәчәге салырга, шул сүрән утта 3 минут кайнатырга. Аннан соң өстен каплап жылы урынга куеп төнәтергә һәм сөзәргә. Көнгә 3 тапкыр 1 әр аш кашыгы эчәргә.

Атеросклероздан дәвалану

1. Склероздан дәвалану өчен 200 грамм миләш кайрысын ярты литр сүрән утта 2 сәгать кайнатып ясаган төнәтмә файдалы. Аны көнгә 3 тапкыр, аш алдыннан ярты сәгать кала, 1 аш кашыгы эчәләр.

2. Картлык склерозыннан интегүчеләргә ярты литр аракыга 30 грамм андыз тамыры салып ясалган төнәтмә эчәргә киңәш ителә. Аны аш алдыннан 25 әр грамм эчәргә кирәк. Литр ярымга хәтле эчкәч дәвалануны туктатып торырга.

3. Бака яфрагыннан сыгып алынган су атеросклероз ва-
кытында бик файдалы. Яхшы юылган яфракларны турак-
лап, согын сыгып алалар һәм, чыккан сыеклык хәтле үк
бал белән кушып, 20 минут кайнаталар. Көнгә 1 тапкыр
2-3 аш кашыгы эчәләр. Яхшы ябылган савытта, салкынча
урында саклыйлар.

4. 300 грамм юылган һәм чистартылган сарымсакны
ярты литрлы шешәгә салып, спирт белән тутыралар. 3 ат-
на тоткач, көн саен ярты стакан сөткә 20 тамчы тамы-
зып эчәләр.

5-7. Атеросклероздан дәвалануның берничә ысулы:

1 бал кашыгы каен жиләге, бер ярымышар бал ка-
шыгы наратбаш, сары мәтрүшкә, үги ана яфрагы, берәр
кашык чабыр үләне һәм укроп орлыгы, бер ярымышар
кашык саз киез үләне һәм сукыр кычиткан катнашмасы
эзерләргә. 5-6 грамм катнашманы 500 мл кайнар суда пе-
шереп, 30 минут төнәтергә. Көнгә 3 тапкыр, ашар алдын-
нан 10-15 минут кала 150 мл эчәргә.

Каен яфрагы һәм бөресе, кандала үләне һәм татлы
тамыр (1әр бал кашыгы), житен орлыгы, мәтрүшкә, үги
ана яфрагы, бака яфрагы (1 әр кашык), наратбаш, шал-
фей, саз киез үләне, шиңмәс чәчәк, укроп үләне һәм ор-
лыгы (1,5 әр кашык), гөлжимеш (2,5 кашык) катнашмасы
эзерләргә. 1 кашык катнашманы ярты литр кайнар суда
ярты сәгать төнәтергә. Көнгә 3 мәртәбә, ашарга 10-15 ми-
нут кала 150 мл эчәргә.

1 әр кашык тузганак тамыры, сарут тамыры, һәм,
меңъяфрак катнашмасы эзерләп, 1 кашык катнашманы 1
стакан кайнар суда пешерергә һәм 1-2 сәгать төнәтергә.
Иртәнге аш алдыннан 3/4 стакан эчәргә.

Йокысызлыктан интеккәндә

1. Кагор яки портвейнга (ярты литр) 50 грамм укроп
орлыгы салып сүрән утта кайнаталар. Йоклар алдыннан
50-60 мл эчәләр.

2. 1 аш кашыгы аю баланы тамырын 1 стакан кайнар
суда пешереп, 15 минут сүрән утта кайнатканнан соң,
30 минут төнәтәләр һәм сөзәләр. Йоклар алдыннан 1 аш
кашыгы эчәргә кирәк.

3. Корсак белән ятып, кулларны юка мендәр астына
тыгып (гипертония булганда), ә битне сул якка каратып

йокларга кирәк. Шулай ятканда киеренкелекне бетерергә уңайлы, чөнки ул табигый халәт, балалар да гадәттә шулай йоклый. Сул ян белән йоклау да файдалы — ашказаны-эчәк тракты эшчәнлеген яхшырта.

4. Тиз йоклап китәр өчен махсус шартларны үтәргә кирәк: бүлмәне җилләтергә, душка керергә, йокларга көн дә бер үк вакытта ятырга һ. б.

5. Шундый ысул да ярдәм итә: мендәрне бөтнек, мәтрүшкә, абага, яран гөл, чикләвек, дәфнә яфраклары, нарат ылысы, роза аерчалары белән тутырырга кирәк.

6. Ылыслы ванна яки тырнак гөл, мәтрүшкә, бөтнек, мелисса (һәр үлән 50 шәр грамм) төнәтмәсе ваннасы кабул итәргә. 5-7 тапкыр, көн аралаш 10 ар минут.

7. Йомшак тукумадан бәләкәй капчык-төенчек әзерләп, шуңа ике аш кашыгы төелгән колмак салырга һәм тегеп, мендәр астына куярга.

8. 50 г укроп орлыгын 500 мл шәрабта (кагор яисә портвейн) 15-20 минут сүрән утта кайнаталар. Аннан соң төреп куеп 1 сәгать төнәтәләр һәм сөзеп орлыгын сыгалар. Шул төнәтмәне йоклар алдыннан 50-60 мл эчәләр.

9. 1 кашык дарулы пәси үләнән 1 стакан кайнар суда пешерергә, 15 минут сүрән утта кайнатырга һәм 45 минут төнәтеп, сөзәргә кирәк. Көнгә 3 тапкыр 1әр аш кашыгы, балаларга 1 әр бал кашыгы эчәргә.

10. Спиртта ясалган пәси үләнә төнәтмәсен (аптекада әзерләнә) көнгә 2-3 тапкыр 15-20 шәр тамчы эчәргә. Балаларга, яшьләренә карап, яшь санынча тамчы тамызырга.

11. Кич белән йоклар алдыннан 1 сәгать кала 1 стакан кайнар сөт яки суга 1 кашык бал туглап эчкәндә тиз йоклап китәсең.

12. 2 кашык киндер орлыгын төеп вакларга, иләргә һәм 1 стакан кайнар суда пешерергә. Төреп куеп 30-40 минут төнәтергә. Йокларга 2 сәгать кала ярты стакан һәм 1 сәгатьтән соң калганын эчеп бетерергә (жылы килеш, төбә белән). 2 атна шулай дәваланырга кирәк.

13. 2 бал кашыгы колмакны (күрпәләрен), бер стакан кайнар суга салып, 4 сәгать төреп төнәтергә, сөзәргә һәм төнгә каршы эчәргә.

14. Вакланган колмак күркөлөрөн һәм арагы яки 50 градуслы спирт белән 2 атна буе караңгы урында төнәтеп сөзәргә һәм сыгарга. Шул төнәтмәләренә кайнаган, бүлмә температурасындагы 1 кашык суга 5 тамчы тамызып, көнгә 2 тапкыр (көндөз аш алдыннан һәм кичен йоклар алдыннан) эчәргә.

15. Чигәләргә ала миләүшә мае сөртергә һәм йоклар алдыннан шикәргә ала миләүшә мае тамызып (3-5 тамчы) суырырга.

16. 100 грамм дүләнәне 300 мл суга салып, утта 30 минут кайнатырга, суытырга һәм сыгып алгач, көнгә 3 тапкыр аш артыннан 50-100 мл эчәргә.

17. Төнгә каршы аякларны кайнар суда тоту да арганлыкны бетерә, нерв системасын тынычландыра.

Баш авыртканда нишләргә?

1. Баш авыртканда аю баланы чәчәкләреннән әзерләнгән төнәтмә эчү файдалы. 1 аш кашыгы чәчәкне 1 стакан кайнар суда пешереп 20 минут төнәтәләр һәм сөзәләр. Ашар алдыннан 15 минут кала, көнгә 3-4 тапкыр, чирек стаканлап эчәләр. Бал белән эчкәндә яхшы.

2. Песи үләне төнәтмәсе дә баш авыртуны баса. Ул 1 аш кашыгы песи үләне тамырын 1 стакан салкын суда 6-8 сәгать тондырып ясала. Сөзелгән төнәтмәне көнгә 3 тапкыр, 1 әр аш кашыгы эчәләр.

3. Баш авыртканда салкын суда тондырып әзерләнгән андыз тамыры төнәтмәсе дә бик файдалы. 1 бал кашыгы тамырны 1 стакан суда 10 сәгать тоткач барлыкка килгән төнәтмәне сөзеп, көнгә 4 тапкыр, ашар алдыннан ярты сәгать кала чирек стакан эчәргә кирәк.

4. Башы даими рәвештә авырткан кешегә чирек стакан бәрәңге согы эчәргә киңәш ителә.

5. 1 аш кашыгы сары мәтрүшкәне 1 стакан кайнар суда пешереп һәм 15 минут кайнатып ясаган төнәтмәне эчү баш авыртканда файдалы. Аны көненә 3 тапкыр, чирек стакан эчәргә кирәк.

Әгәр тешең сызласа...

1. Шалфей төнәтмәсе ясап, жылы килеш авызны чайкарга, сызлаган теш урынында озаграк тотарга кирәк. Ярты сәгать эчендә 3-4 тапкыр шулай чайкасаң, теш сызлавы басылып.

2. Дуңгыз маен сызлаган тешкә куеп 15-20 минут тотсагыз да теш сызлавы басыла.

3. Сызлаган теш ягындагы колакка бака яфрагы тамыры куеп, авырту басылганчы тотарга кирәк. Гадәттә, сызлау ярты сәгәттә бетә.

4. Сызлаган тешкә каршы яктагы кулыгызның беләзгеннән йөрәк пульсын эзләп табыгыз, шунда бинт белән ваклап туралган сарымсак бәйләп куегыз. Сарымсакны марля яисә салфетка өстенә салырга кирәк. Берәздән теш сызлавы басылып.

5. Урт канаганда, ялкынсынганда авызны имән кайрысы һәм юкә чәчәге төнәтмәсе белән чайкарга кирәк. Төнәтмә 2 өлеш кайры һәм 1 өлеш юкә чәчәге кушып ясала. 1 кашык катнашманы 1 стакан кайнаган суда пешереп төнәтәләр һәм сөзәләр. Авызны жылымса төнәтмә белән чайкыйлар.

Эч китүдән котылу чаралары

1. 2 аш кашыгы мүк жиләге һәм аның яфраклары катнашмасын 2 стакан суда пешереп, 10 минут сүлпән утта кайнаталар. Суытып сөзгәннән соң, көнгә 4 мәртәбә ыргышар стакан эчәргә.

2. 2 өлеш кара жиләк, 1 әр өлеш кыргый кырлыган тамыры, әнеч чәчәге һәм жимеше, 3 өлеш шалфей яфрагы катнашмасы әзерләргә. 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерергә, 10 минут кайнатырга һәм суытып сөзәргә. Көнгә 3-4 тапкыр, ашар алдыннан 20 минут кала ыргышар стакан эчәргә.

3. 2 өлеш кара жиләк, 3 өлеш шомырт катнашмасын (1 кашык) 1 стакан кайнар суда пешерергә, 20 минут сүрән утта кайнатырга, сөзәргә. Көнгә 3 тапкыр чирек йә ыргышар стакан эчәргә.

4. 4 өлеш миләш, 3 өлеш сары мәтрүшкә, 2 өлеш мәче борчагы катнашмасы әзерләргә. 1 кашык катнашманы

ярты литр кайнар суда пешерергә, 1 сәгать тондырырга һәм сөзәргә. Көнгә 4 тапкыр яртышар стакан эчәргә.

5. 4 өлеш елан тамыры тамырын һәм 1 өлеш кыргый кырлыган тамыры алалар. 2 бал кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешереп 30 минут төнәтәләр. Көнгә 3-4 тапкыр, ашар алдыннан чирек йә $1/3$ стакан эчәләр.

6. 1 әр өлеш елан тамыры, кызылбаш һәм ат кузгалагы тамыры, 2 өлеш зирек күркәсе катнашмасы ясап, 1 стакан кайнар суда пешерәләр һәм ашар алдыннан эчәләр.

7. Тигез өлешләрдә имән кайрысы һәм аир тамыры катнашмасын, 1 аш кашыгы алып, 1 стакан кайнар суда төнәтергә, 30 минуттан соң чирек стакан эчәргә кирәк. Көнгә 3-4 тапкыр, ашар алдыннан эчәргә киңәш ителә.

8. Эч киткәндә иртән һәм кичен 1 стакан марганцовка эремәсе эчәргә кирәк. Кристаллар суда эреп беткән һәм эремә алсу төскә кергән булырга тиеш.

9. 30 грамм әстерхан чикләвеге алалар. Аны ватып, эчендәге юка бүлемтек кабыкларын 250 мл спиртка салып 3 көн тоталар. Шул эчемлекне ярты стакан кайнаган жылы суга 6-10 тамчы тамызып эчәләр.

10. Өлгереп җитмәгән әстерхан чикләвеген яшел кабыклары белән бергә тураклап ярты литрлы банкага $3/4$ өлеш булганчы тутыралар. Шуңа су өстәп 3-4 көн тоталар. Эч киткәндә көнгә 2 тапкыр ярты балкашыгы эчәләр. Балаларга эчерергә киңәш ителми.

11. Балаларның эче киткәндә тавык бүтәкәсенең эчке кабыгын ваклап ясаган порошок бик файдалы. Ярты балкашыгы порошокны жылы су белән көнгә 1-2 тапкыр эчәләр.

12. Эч киткәндә суда пешкән. дөгә боткасы ашау да файдалы. Шулай ук дөгәне пешергән суны эчү дә әйбәт. 1 стакан дөгегә 7 стакан су салып сүрән утта дөгә пешеп чыкканчы кайнаталар. Эче киткән балага шуның суын һәр 2 сәгать саен $1/3$ стакан эчертәләр.

13. Йоклар алдыннан 1 стакан кефирга (180 г) үсемлек мае салып (10 г) болгатырга һәм ашыкмыйча гына аш кашыгы белән ашарга.

14. Иртән 1 кашык балны, 1 стакан салкын суда (бүлмә температурасындагы) туглап, ач карынга эчәргә (колит

һәм холецистит булмаганда).

15. 150 г алоэ согын 300 г бал белән туглап, көнгә 2 тапкыр (иртән ач карынга һәм кич йоклар алдыннан) су белән кушып, 1 әр балкашыгы эчәргә. Салкын урында сакларга кирәк.

16. Тозлаган кәбестә суы эчне йомшарта. Яртышар стакан жылымса килеш эчәргә кирәк.

17. Хроник рәвештә эч киткәндә эчә торган кайнатма: 1 балкашыгы житен орлыгын 1 стакан кайнар суда пешереп, 4-5 сәгать бую төреп төнәтергә. Кич белән йоклар алдыннан орлыгы белән бергә эчеп бетерергә.

18. Эч киткәндә тозлы кыяр суы да файдалы. Кыяр 1 ай торган булырга һәм тәмләткечләр кушылмаска тиеш. Тәүлеккә 4 стакан эчәргә.

19. Эч киткәндә 0,2-2 грамм рәваж тамыры вакчылларын эчү дә эчне йомшарта.

20. Тигез микъдарда аю баланы һәм бүре шомырты чәчәкләре катнашмасын 1 стакан кайнар суга салып, сүрән утта 10 минут кайнатырга, суытырга һәм сөзәргә кирәк. Иртән һәм кичен 1 әр стакан кайнатма эчәргә.

21. Эч китүдән интегүчеләр өчен солы һәм кара жыләк салып кайнатылган су эчәргә киңәш ителәр. Жылы килеш ачы торма согы, кипкән чия, алма компотын көнгә 3-4 тапкыр эчү дә эчне йомшарта.

22. 2 кашык бодай көрпәсен 1 стакан кайнар сөткә салып 30-40 минут төреп төнәтергә. Көрпәне сөттә 15 минут кайнатырга да ярый. Шул ботканы иртән һәм кичен ач карынга ярты стакан ашап бетерергә. Шулай итеп бер ай дәваланырга, атна үткән саен бер тапкыр клизма ясарга киңәш ителә.

Эч кибүне ничек бетерергә!

1. Эч кипкәндә көнгә 2-3 тапкыр 1-2 балкашыгы алоэ согы эчәргә кирәк.

2. Аю баланы чәчәге белән бүре шомырты катнашмасын (1 кашык) 1 стакан кайнар суда пешереп, 10 минут кайнатырга, суытып сөзәргә. Иртән һәм кичен 1 әр стакан эчәргә.

3. Эч катканда чирек-ярты стакан бәрәңге согы эчү дә файдалы.

4. 20 грамм мурт эт шомырты кайрысын 200 мл суда 15-20 минут кайнатырга һәм йоклар алдыннан ярты стакан эчәргә кирәк.

5. Солы һәм кара жимеш салып кайнаткан су да эчне йомшарта.

6. Ачы торма согы, жылыткан тозлы кәбестә суы, кипкән чия һәм алма салган чәй эчкәндә дә эчне йомшарта.

12. Эчне йомшарту өчен РСФСР сәламәтлек саклау министрлыгы бодай көрпәсе ашарга тәкъдим итә:

беренче 10-12 көндә көрпәне 1 әр бал кашыгы ашарга. (Көрпә кайнар суда пешерелә, суытып сөзелә. Калган камыры вакытында ашап бетерелә.) Көнгә өч тапкыр шулай ашарга кирәк.

Икенче дәвалану циклы 2 атна дәвам итә. Көнгә шулай ук 3 тапкыр, 2 шәр кашык көрпә ашала. Аннан соң 2 ай дәвамында көнгә 2-3 тапкыр 2 шәр балкашыгы кара көрпә ашарга тәкъдим ителә.

Шуны искәртәргә кирәк: ашказанында, азык эшкәртү әгъзаларында ялкынсыну булганда көрпә ашау тыела. Андый очракта каткан ипи кисәген ашау яхшырак.

Ашказаны авыруларын дәвалау өчен киңәшләр

1. Ашказаны эшчәнлеген яхшырту өчен тузганак тамырыннан әзерләнган төнәтмә эчәргә киңәш ителә. Төнәтмә 2 балкашыгы тамырны 1 стакан салкын суда 8 сәгать тондырып ясала. Көн саен ашар алдыннан чирек стакан эчәргә кирәк.

2. Ашказаны согы түбән кислоталы булганда гастритны дәвалау өчен кайнатма һәм төнәтмә.

КАЙНАТМА: бертигез микъдарда аир тамыры, вахта яфраклары, кызылчатыр үләне, әфлисун кабыгы һәм әрем катнашмасы ясарга. 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар су салып пешерергә һәм ярты сәгать кайнатырга. Ашар алдыннан көнгә 3 тапкыр $\frac{1}{3}$ стакан эчәргә.

ТӨНӘТМӘ: 1 өлеш фенхель (дарулы укроп) орлыгы, 1 өлеш аю баланы, 2 өлеш кызылчатыр, 2 өлеш сары мәтрүшкә, 2 өлеш һиндыба һәм 4 өлеш дымьянка катнашмасы әзерләргә. 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерергә һәм 10 минут кайнатып, 2 сәгать төнәтергә. Ашар алдыннан яртышар стакан эчәргә.

3. Ашказаны согы югары кислоталы булганда гастрит-

ны дэвалау өчен кайнатма һәм төнәтмә.

КАЙНАТМА: тигез микъдарда вахта яфрагы, фенхель орлыгы, бөтнек, меңъяфрак һәм кызылчатыр үләннәре катнашмасы ясап, 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерергә, 30 минут кайнатырга. Көнгә 3 тапкыр, ашар алдыннан 20-30 минут кала яртышар стакан эчәргә.

ТӨНӘТМӘ: 1 өлеш төчүт, 1 өлеш меңъяфрак, 2 өлеш ромашка чәчәге, 2 өлеш сары мәтрүшкә катнашмасы әзерләргә. 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешереп, 20 минут төнәтергә. Көнгә 3 тапкыр, ашарга 20-30 минут кала яртышар стакан эчәргә.

4. Энтериттан дэвалану өчен бертигез күләмдә тырнак гөл чәчәкләре, кара бөрлегән һәм бөтнек яфраклары катнашмасы ясап 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерәләр. 30 минут төнәткәч, көнгә 3 тапкыр, ашар алдыннан 1/3 стакан эчәргә кирәк.

5. Гастриттан дэвалану өчен төнәтмә: 1 әр кашык кычиткан, бака яфрагы, сары мәтрүшкә һәм ромашка чәчәген 1 литр кайнар су белән пешерергә һәм ике сәгать жылы урында төнәтергә. 1 әр стаканлап, көн буена литр ярым эчәргә. Дэвалануны атна-ун көн дәвам итәргә.

6. Гастроэнтерит булганда эчү өчен төнәтмә: 6 өлеш каен жиләге яфрагы, 3 өлеш Melissa яфрагы, 1 әр өлеш чабыр үләне, әнеч һәм меңъяфрак үләне катнашмасы әзерләргә. 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешереп 2 сәгать төнәтергә. Көнгә 3 тапкыр, ашар алдыннан ярты стакан эчәргә.

7. Ашказаны авыртканда балан һәм аир тамырыннан әзерләнган төнәтмә эчәргә киңәш ителә. Моның өчен 3 өлеш балан һәм балан чәчәге, 1 өлеш аир тамыры катнашмасы әзерлиләр. 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан салкын суга салып 1 сәгать тоталар. Шуннан соң кайнатып суыталар һәм сөзәләр. Ашар алдыннан, көнгә 2-3 тапкыр, жылы килеш, яртышар стакан эчәләр.

8. Ашказаны һәм уникаилле эчәктә яман шеш булганда эчәр өчен берничә төнәтмә:

а) Үзара тигез микъдарларда мәче борчагы тамыры, татлы тамыр, аксыл зирек күркәләре, тырнаклы гөл чәчәкләре, меңъяфрак үләне, саз киез үләне, андыз тамыры, песи үләне тамыры, ромашка чәчәге һәм кара жиләк катнашмасы әзерлиләр. 1 аш кашыгы катнашманы 1 стакан суда пешереп, 20 минут төнәтәләр. Ашар алдыннан 30 минут кала ярты стакан эчәргә кирәк.

б) 1 өлөш кызылчатыр, 3 өлөш бөтнөк, 1 өлөш фенхель орлыгы катнашмасы ясап, 1 кашык катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерэлэр, 20 минут төнөтөлөр. Көнгө 2-3 тапкыр, ашар алдыннан яртышар стакан эчөлөр.

в) Тигез өлөшлөрдө фенхель орлыгы, мөчө борчагы, сарут тамыры, ромашка чөчөгө, татлы тамыр, зур төчүт һәм меңъяфрак үлөнөннөн эзерлэнгән 1 кашык катнашмага 1 стакан кайнар су салып 20 минут төнөтөлөр. Көнгө 2-3 мәртәбә, ашар алдыннан яртышар стакан эчөлөр.

г) 1 балкашыгы саз киез үлөнөн 1 стакан суга салып ярты сәгать кайнаталар һәм 10 минут суыталар. Көнгө 3 мәртәбә, ашар алдыннан 30 минут кала 1 әр кашык эчөлөр.

д) Шул ук юл белән күкчел (йонча гөл) үлөнөннөн ясалган төнөтмөнө көнгө 3 тапкыр, ашап 2 сәгать үткәч, 1 әр кашык эчөргө киңәш ителә. Дөвалануны 3-4 атна дөвам иттерергә кирәк.

е) Ромашка (ярты бал кашыгы), сары мөтрүшкә (1 к.), бака яфрагы (1 к.), катнашмасы эзерлиләр. 1 кашык катнашманы 1 стакан кайнар суда пешереп 1 сәгать төнөтөлөр. 10 көн бую, көн саен 3 тапкыр ашар алдыннан 15-20 минут кала 1 әр кашык эчөлөр.

Бавыр һәм үт юлларындагы авыруларны дөвалау

1. Гепатит белән авырганда аир тамыры төнөтмәсен эчөлөр. Ул 1 стакан кайнар суда 1 бал кашыгы тамырыны 20 минут төнөтөп эзерләнә. Көнгө 4 мәртәбә, ашар алдыннан ярты сәгать кала, яртышар стакан эчөргә.

2. Ашказаны-эчәк юллары ялкынсынганда, холецистит булганда чирәм төнөтмәсө файдалы. 1 аш кашыгы вакланган чирәмне 1 стакан жылымса суга салып ярты сәгать сулы мунча ясап кайнатырга. 15 минут төнөтергә, сөзөргә. Көнгө 3-4 тапкыр 1 әр аш кашыгы эчөргә.

3. Ут юллары авыруларын мөтрүшкә төнөтмәсө эчеп дөвалыйлар. Ул 1 балкашыгы мөтрүшкәне 1 стакан кайнар суда 2 сәгать төнөтөп эзерләнә. Көнгө 3 тапкыр чирек стаканлап эчөргә.

4. Сары мөтрүшкә ялкынсынуны баса һәм үт куу үзлегенә ия. 1 аш кашыгы мөтрүшкәне 1 стакан кайнар су-

да пешерэлэр һәм 15 минут кайнатып, сөзэлэр. Әлеге кайнатманы көнгә 3 мәртәбә, чирек стаканлап эчэлэр.

5. Бавыр авыртканда эчә торган төнәтмә: 2 өлеш сары мәтрүшкә, 3 өлеш шиңмәс чәчәк катнашмасын 4 аш кашыгы күләмендә 1 литр салкын суга салып 12 сәгать тоталар, аннан соң 5-10 минут кайнатып, сөзэлэр. Көнгә 4 тапкыр, ашаганнан соң 1 сәгать үткәч, яртышар стакан эчэлэр.

6. Холецистит вакытында эчә торган төнәтмә: 8 әр өлеш сары мәтрүшкә һәм тузганак тамыры, 3 әр өлеш шиңмәс чәчәк чәчәге, чирәм, вахта яфрагы, ромашка чәчәге һәм кызылчатыр үләне катнашмасы ясап, 3 чәй кашыгы катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерэлэр, 20 минут төнәтэлэр һәм сөзэлэр. Иртән һәм кичен 1 әр стакан эчэлэр.

7. Кукуруз бөртегеннән әзерләнган төнәтмә холецистит, холангит һәм гепатит вакытында бик файдалы. 1 аш кашыгы бөртектә 1 стакан кайнар суда пешереп, 1 сәгать төнәтергә һәм сөзәргә. һәр 3 сәгать саен 1 әр аш кашыгы эчәргә.

8. Бавыр, үт куыгы авыртканда эчү өчен дару: 3 әр өлеш гөләп, кукуруз бөртеге һәм наратбаш үсентесе, 4 өлеш шиңмәс чәчәк чәчәге, 2 шәр өлеш ак роза чәчәге, каен жиләге һәм ромашка чәчәге, 1 әр өлеш артыш, сазкиез үләне, укроп орлыгы һәм тырнак гөл катнашмасын әзерләргә; 1 аш кашыгы катнашманы ярты литр кайнар су салып 30 минут томалап пешерәргә һәм сөзәргә. Көнгә 3 тапкыр, ашар алдыннан 10-15 минут кала 150 мл эчәргә.

9. Бавыр һәм үт юллары авыртканда эчә торган төнәтмә: 2 шәр өлеш кычыткан яфрагы һәм гөләп, 1 әр өлеш чирәм, күкчәчәк тамыры катнашмасы ясап, 3 кашык катнашманы термоста пешерэлэр, 2-3 сәгать төнәтэлэр һәм сөзэлэр. Көнгә 3-4 тапкыр, ашар алдыннан 20 минут кала эчэлэр. Дәвалануны 2 ел буена 10 әр көн аралаштырып, 8 әр атна алып барырга.

10. Үт куыгы, бавыр ялкынсынуы вакытында шалфей төнәтмәсен эчү файдалы. 2 балкашыгы шалфей үләнән 2 стакан кайнар суда ярты сәгать төнәтэлэр һәм сөзэлэр. 2 сәгать саен 1 әр аш кашыгы эчэлэр.

11. Каен бөресе һәм яфракларыннан әзерләнган төнәтмә дә бавыр авыртканда бик файдалы. 2 кашык яфракны һәм 1 кашык бөресе ярты литр кайнар суда пеше-

рэлэр, бераз чэй содасы өстөп, 1 сэгаты төнөтөлөр, сөзөлөр. Көнгө 4 мәртәбә, ашар алдыннан яртышар стакан эчөлөр.

12. Бавыр һәм үт юллары авыртканда 3 өлөш чирәм, 2 өлөш мурт эт шомырты, 4 өлөш сары мәтрүшкә, 4 өлөш шиңмәс чәчәк чәчәге катнашмасын 4 кашык алып, кичтән 1 литр салкын суга салып калдырырга кирәк. 1 стаканын иртән үк эчәргә, ә калганын 4 өлөшкә бүлөп, ашаганнан соң бер сэгаты үткәч эчә башларга. Ачы, тозлы, майлы һәм кыздырган ризыклар ашамаска.

13. Чирәм, төчүт үләне, тузганак тамыры, кукуруз бөртеге, сары мәтрүшкә, ала миләүшә, әнис жимеше, кориандр жимеше катнашмасы әзерләргә. 3 аш кашыгы катнашманы 3 стакан кайнар суда пешереп, 30 минут төнөтергә, сөзәргә. Әлегә төнөтмәне үк куыгына таш утырганда, көнгә 3 тапкыр, 1 әр стакан эчәргә киңәш ителә.

14. Матдөләр алмашы бозылганда, бавыр авыртканда кабак суы эчәргә кирәк. Көн саен ярты килограмм кабак орлыгы (йомшак килеш) ашарга яки ярты стакан кабак суы эчәргә киңәш ителә.

15. Үткә таш утырганда әнеч жимеше, мурт эт шомырты кайрысы, бөтнек, шалфей яфраклары һәм шома көпшә (курай үләне) тамыры катнашмасыннан ясалган кайнатма файдалы. 1 кашык катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерәләр һәм 30 минут кайнаталар. Көнгә 3 тапкыр, ашар алдыннан 15-20 минут кала ярты стакан эчөлөр.

16. Үт куыгында таш утырса, ач торып дәваланырга мөмкин. Моның өчен алдан клизма ясарга, ашказанын чистартырга кирәк. Көн саен 10-12 стакан кайнар су эчәргә. Һәр стаканга кишер, чөгендер, кыяр сулары салырга. Бер атна ач торганнан соң ташлар чыга башлар.

17. Бавырда, бөөрдә һәм үт куыгында утырган ташларны эретү чарасы: 24 сэгаты ач торырга, клизма ясарга, 1 сэгатытән соң 1 стакан үсемлек мае һәм артыннан үк 1 стакан грейнфрут согы эчәргә. Күңел болганмасын өчен ятып торырга һәм лимон суырырга кирәк. Су эчәргә ярамый. 15 минуттан соң эч йомшарткыч дару эчәргә һәм шуннан соң 15 минут үткәч кенә су эчәргә мөмкин. 6-7 көн шуларны кабатлагач ташлар эреп бетәчәк.

Бөөр һәм сидек юлларындагы чирлэр

1. Сидек кудыргыч кайнатма: 1 кашык аю баланы яфракларын 1 стакан кайнар суда пешереп, 3-7 минут сүрэн утта кайнатырга, суытырга һәм сөзөргө. Кайнатманы көнгө 3 тапкыр 1 эр кашык эчөргө.

2. Аю баланы чөчөгө, күгән чөчөгө, каен яфрагы, кычыткан катнашмасы эзерлэп, 1 кашык катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерэлэр һәм сүрэн утта 10 минут кайнатканнан соң, суытып сөзэлэр. Иртэнге аш вакытында 1 стакан эчэлэр.

3. Сидек юлларына таш утырганда эчә торган кайнатма: 5 өлөш әнис, 5 өлөш петрушка орлыгы, 1,5 эр өлөш көтүче сумкасы, артыш жимеше, аю баланы һәм тузганак тамыры катнашмасы эзерлилэр. 1 кашык катнашманы сүрэн утта 10-15 минут кайнатып, сөзэлэр. Ашаган чакта иртән һәм кичен 1 эр стакан эчэлэр.

4. Аяк балтыры, түбүк тирэлэрә шешенү бөөрлэрнең сәламәт булмавы билгесе. Ул чакта каен бөресе һәм яфрагынан эзерлэнгән төнәтмә эчү файдалы.

5. Күкчәчәк чәчәклэрә сидек куу үзлегенә ия. 1 кашык күкчәчәк чөчөгө, аю баланы һәм татлы тамыр катнашмасын 1 стакан кайнар суда пешереп, 15 минут төнәтэлэр һәм сөзэлэр. Көнгө 3-4 мәртәбә 1 эр аш кашыгы эчэлэр. Сидек куыгы, бөөрлэр ялкынсынуы вакытында, авырга узганда эчөргө ярамый.

6. Бөөрлэр һәм сидек юллары авыртканда 1 эр өлөш кычыткан, наратбаш, бөөр чәе һәм 2 өлөш чирәм катнашмасы ясап, 1 кашык катнашманы 300 мл кайнар суда пешерэлэр. 5 минут кайнатып, 4 сәгать жылы урында төнәтэлэр. Көнгө 3 тапкыр, ашар алдыннан 15 минут кала артышар стакан эчэлэр.

7. Яңа жыелган саз жиләге шулай ук сидек куу үзлегенә ия. Саз жиләге яфракларынан эзерлэнгән төнәтмә дә сидек куу өчен файдалы. Ул 1 кашык яфракны 1 стакан суда пешереп һәм 30 минут төнәтеп ясала.

8. Бөөрлөрдә һәм сидек юлларында таш утырганда гөлжимеш кайнатмасы эчөргө киңәш ителә. Ул 1 балкашыгы гөлөпнә 1 стакан кайнар суда пешереп һәм 15 минут кайнатып эзерләнә. 2 сәгать тотканнан соң, сөзеп, көнгө 3-4 тапкыр чирек стаканлап эчөргө кирәк.

9. Гөлжिमеш тамыры кайнатмасын эчү сидек куыгы ялкынсынганда файдалы. 2 кашык изелгән тамырны, 1 стакан кайнар суда пешереп, 15 минут кайнатырга һәм 2 сәгать тондырып сөзөргә кирәк. Көнгә 4 тапкыр, ашар алдыннан яртышар стакан эчөргә.

10. Бөөрләрне чистарту өчен 1 стакан суда 1 балкашыгы житен орлыгы салып әзерләнгән кайнатма эчөргә киңәш ителә. Аны 2 сәгать саен эчөргә кирәк.

11. Сидек юлларына таш утырганда 100 грамм наратбаш сабагын 3 литр кайнар суда пешереп, 1-2 сәгать төнәтәләр. Шул төнәтмәне 36 градус температуралы сулы ваннага салалар. 12-15 көн бую, көн саен 20 шәр минут шундый ваннада утырырга кирәк.

Бронхиаль астманы дөвалау

1. 1 әр бал кашыгы эфедрa, кычиткан, андыз, 1,5 әр балкашыгы меңъяфрак чәчәге, тырнак гөл, дүләнә һәм 1,5 кашык бака яфрагы катнашмасы әзерләргә. 1 кашык катнашманы, 1 стакан кайнар суда пешереп, 5-10 минут төнәтергә. Көнгә 3-4 мәртәбә, ашаганнан соң яртышар стакан эчөргә.

2. 1 әр балкашыгы ромашка, кычиткан, эфедрa, чирәм, 1,5 әр балкашыгы бака яфрагы, каен яфрагы яки бөресе, 1,5 кашык эт тигәнәге катнашмасы әзерләп, 1 кашык катнашманы, 1 стакан кайнар суда пешерергә; 5-10 минут төнәтергә. Шуны көнгә 3-4 мәртәбә, ашаганнан соң яртышар стакан эчөргә.

3. 1 әр балкашыгы чабыр үләне һәм тырнак гөл, 1,5 әр балкашыгы бака яфрагы һәм саз киез үләне катнашмасы ясарга. 2 кашык катнашманы 1 стакан кайнаткан суга салып, 15 минут кайнатырга; сөзөргә һәм ингаляция ясарга. Дөвалануны 15-20 көн үткәергә.

Сулыш юлларына салкын тигәндә..

1. Көнгә 3-4 балкашыгы башлы суган суы эчү ангинадан бик файдалы.

2. 1 стаканга чөгендер игеп, шуңа 7 кашык серкә салып берәз тотарга, согын сыгып алырга һәм шуның белән тамакны чайкарга, берәзын йотып жибәергә. Шулай дөваланганда ангина озакка бармас.

3. Йөткерекне бетерү өчен рецепт: 60 грамм борыч тамырын чирек литр ак шәрабтә кайнатырга. Сөзеп алганнан соң, кайнар килеш көнгә 3 тапкыр эчәргә; төнгә каз мае белән кушып 1 аш кашыгы эчәргә.

4. 2 аш кашыгы атланмай, 2 йомырка сарысы, 1 балкашыгы он һәм 2 балкашыгы бал катнашмасы ясап, көнгә берничә тапкыр 1 әр балкашыгы ашарга. Шулай дәваланданда йөткерү озакка бармас.

5. Салкын тигәндә гөләп һәм бал салып ясалган чәй эчү дә бик файдалы.

6. Кәстрүл төбенә солы яки арпа салып, $\frac{2}{3}$ хәтле сөт белән тутыралар. Өстен каплап, температурасы югары булмаган духовкага куялар. Солы пешеп чыкканчы тоталар. Сөте кимесә, өстәп торалар. Шул сыек ботканы йөткергән чакта көнгә 3 тапкыр 2-3 кашык ашарга кирәк.

7. Ярты литр шәрабкә 4 зур алоэ яфрагы салып, 4 көн тотарга кирәк. Хроник бронхит вакытында көнгә 3 тапкыр 1 әр десерт кашыгы эчәргә киңәш ителә.

8. Үзара тигез күләмдә сукур кычиткан һәм һиндыбз тамыры алып, кайнар суда чәй кебек пешерергә һәм төнәтергә. Салкын тигәндә көнгә 3 тапкыр яртышар стакан шул төнәтмәне эчәргә кирәк.

9. Бронхит белән авырганда: эмаль кәстрүлгә 1 стакан сөт һәм 1 аш кашыгы шалфей салып өстен капларга һәм сүрән утта берәз кайнатып алырга. Берәздән сөзеп алырга һәм өстен каплап тагын кайнатырга. Йоклар алдыннан, кайнар килеш эчәргә. Үтәли җилдән сакланырга кирәк.

10. Бронхиттан дәвалану өчен төнәтмә: 1 литр суны кайнатып, шуңа 400 грамм көрпә салырга һәм төнәтергә. Сөзеп алгач, көн дәвамында кайнар килеш эчәргә. Тәмләтер өчен сыек шикәр салырга мөмкин. Шикәр һәм бал белән эчәргә киңәш ителми.

11. Көчле салкын тигәндә һәм йөткергәндә аракы белән ясалган әрем төнәтмәсе бик файдалы. Моның өчен ярты литр аракыга 20 грамм әрем салып, 1 тәүлеккә якын тотарга кирәк. Көнгә 3 тапкыр 1 әр аш кашыгы эчәргә. Балаларга эчертергә ярамый.

12. Зур башлы суганны игеп, каз мае белән бутыйлар һәм шул катнашманы салкын тигәндә, йөткергәндә күкрәккә, муен тирәсенә сөртәргә киңәш ителә. Ә иртән ач карынга бер аш кашыгы ашап җибәерү дә файдалы.

13. Көчле йөткергән чакта 1 кара ачы торманың согын сыгып 1 аш кашыгы бал белән тугларга һәм көнгә 3 — 4 тапкыр, ашар алдыннан 15 — 20 минут кала 2 шәр аш кашыгы эчәргә.

14. Йомырка сарысын шикәр комы салып болгатырга. Шикәрне катнашма агарганчы өстәргә. Шуны ач карынга эчсәң, йөткерүдән файдасы күп.

15. Көнгә 5 — 6 тапкыр ярты стакан сөткә ярты стакан яңа сыгылган кишер суы салып эчсәң дә, йөткерүдән дәваланып була.

16. Нарат җиләгеннән ясалган сиропны тигез микъдарда бал белән кушып эчсәң дә, коры йөткерүне йомшарта.

17. Салкын тигәндә кура җиләге вареньесы белән чәй эчү бик файдалы. Кура җиләге яфракларыннан һәм сабагыннан әзерләнгән төнәтмә дә шундый ук нәтиҗәне бирә. Төнәтмәне чәй пешергән кебек үк әзәрлиләр.

18. 15 грамм мәче борчагы тамырын ярты литр салкын суга салып 1 тәүлек тоталар. Тамакка салкын тигәндә шуны 1 әр десерт кашыгы белән көнгә 4 — 5 тапкыр эчәләр.

19. Йөткерүне бетерү өчен ачы торманы пешереп ясалган дару да файдалы. Моның өчен ачы торманы чистартып вак шакмакларга турылар һәм өстенә шикәр комы сибеп 2 сәгать духовкада пешерәләр. Барлыкка килгән катнашманы сыгып шешәгә бушаталар һәм салкынча урынга сакларга куялар. Ә авыруга биргәндә җылытып алырга кирәк. Моның өчен балкашыгын кайнар суда тотып алу да җитә. Катнашманы көнгә 5 — 6 мәртәбә, 1 әр чәй кашыгы эчәләр.

20. 300 грамм бал, ярты стакан су һәм ваклап туралган алоэ яфрагын 2 сәгать сүрән утта кайнаталар. Барлыкка килгән дару үпкә кабарганда, бронхит белән авырганда, йөткерекне дәвалаганда бик файдалы. Көнгә 3 тапкыр, 1 әр аш кашыгы эчәргә кирәк. Дару салкынча урында сакланырга тиеш.

21. Томау төшкәндә (бигрәк тә балаларга), борынга яңа сыгып алынган чөгендер согы тамызырга киңәш ителә.

22. Көчле томау вакытында мунчада парланып утырырга һәм юкә чәчәге салып пешерелгән чәй эчәргә кирәк. Үтәли җилдән аеруча сакланырга тырышыгыз.

23. Көчле томауны бетерү өчен бәрәңге парында утыру уңай нәтиҗә бирә. Моның өчен йоклар алдыннан кәстрүлдә 2 — 3 бәрәңгене арчып пешерергә һәм суын түкмичә, баш-

тан капланып шуның парын суларга кирәк.

24. 1 өлеш мәтрүшкә, 2 өлеш мәче борчагы тамыры, 2 өлеш үги ана яфрагы катнашмасы ясап, 1 аш кашыгы катнашманы 2 стакан кайнар суда пешерергә һәм 20 минут төнәтергә. Әлеге төнәтмәне йөткерекне йомшарту өчен көнгә 3 тапкыр, ашаганнан соң яртышар стакан эчәргә кирәк.

Ревматизмнан дәвалану чаралары

1. Ситсы капчыкка 800 грамм печән чүбе салып, шуны 5 — 10 литр суда 30 минут кайнатырга. Шул суны ваннага агызып, ваннаның яртысына житкәнче кайнар су өстәргә һәм шул суга кереп, башыңны гына чыгарып, брезент белән капланып утырырга. Йокы алдыннан ванна кабул итәргә кирәк. Йөрәк авырулы кешегә — 15 минут, калганнарга 1 сәгать утырырга.

2. Брезенттан чалбар формасында бил тиңентен озынлыкта капчык тегәргә һәм шуңа каен яфраклары тутырырга кирәк. Йоклар алдыннан, яфраклар аякларны тигез төреп алырлык итеп шул чалбарны кияргә. Әгәр аяклар нык тирләп, яфраклар юешләнсә, аларны алмаштырырга. 6 — 7 тапкыр шулай кабатлагач, ревматизм тулысынча бетәчәк. Бу ысул шешле хроник ревматизмны дәвалаганда файдаланыла.

3. Ярты литрлы пыяла банкага кызыл яңгыр суалчаннары жыйрга һәм, су белән тутырып, өстен калын чүпрәк белән бәйләп 6 — 7 көн кояшта тотарга. Йоклар алдыннан авырткан урынга яхшылап сөртәргә.

4. Бер шешә алып, яртысына хәтле кырмыска тутырырга һәм өстенә су салырга. Шуны берничә көн жылы урында тотарга. Сызлаган урынга сөртәргә яисә көнгә 2 тапкыр ярты бал кашыгы эчәргә мөмкин.

5. Аю баланы, юкә чәчәкләре, сары мәтрүшкә катнашмасы ясап, 1 кашык катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерәләр. Ярты сәгать төнәткәч, тулысынча эчеп бетерәләр. Көнгә 2 тапкыр ясап эчәргә кирәк.

6. 1,5 стакан ачы торма суы, 1 стакан бал, ярты стакан аракы һәм 1 кашык тоз катнашмасын яхшылап бутап, сызлаган урынга сөртәләр.

7. 1 өлеш мәтрүшкә, 2 шәр өлеш үги яна яфрагы, миләш катнашмасы ясап, 2 аш кашыгы катнашманы 2 стакан кайнар суда пешерәләр һәм 5 — 10 минут кайнатып сөзәләр. Шуны кайнар килеш көнгә 3 — 4 мәртәбә эчәргә кирәк.

8. Каен бөреләре салынган аракы яки спиртны сөрткәч, буыннарның сызлавы тизрәк басыла. Каен бөреләреннән әзерләнгән май (мазь) бик файдалы. Аны ясау өчен 800 грамм атланмай алырга кирәк. Кызыл балчыктан эшләнгән савытны катлы-катлы итеп атланмай һәм каен бөреләре белән тутырырга. Өстен яхшылап каплап, камыр белән сыларга. Бер тәүлек жылы урында (мичтә тотсаң тагын да яхшы) тотарга. Бер тәүлектән соң алып, маен марля аша сыгып чыгарырга. Шул майга 7 — 8 грамм камфара өстәп болгатырга. Барлыкка килгән майны яхшы капланган банкада, салкынча урында сакларга. Буыннар ревматизмы булганда, көнгә бер тапкыр йоклар алдыннан сызлаган урынга сөртергә.

Тән яраларын дөвалау

1. Кан агуны туктату һәм жәрәхәтнең бозылмавы өчен меңъяфрак төнәтмәсе файдалы. 1 аш кашыгы яфракны 1 стакан кайнар суда пешерәләр, сүрән утта 15 — 20 минут кайнаталар һәм сөзәләр. Мамыкны шул төнәтмәгә манчып, кан аккан урынга басалар.

2. Алоэ яфрагын ярып, тәннең киселгән, жәрәхәтләнгән урынына юеш ягы белән ябалар һәм бинт белән бәйләп куялар. 5 — 6 сәгәттән яра төзәләр башлар.

3. Яшел кычыткан яфракларын өзеп шешәгә тутыралар һәм спирт салып бөкеләп куялар. 2 атна кояшта тотканнан соң барлыкка килгән төнәтмәгә чылатылган мамык белән бәйләнгән яра тиз төзәләр һәм бозылмый.

4. 100 грамм зәйтүн мае, 8 грамм сары балавыз, 5 грамм ак балавыз, 20 грамм нарат сагызы һәм, 1 аш кашыгы атланмайны бергә кушып, сүрән утта 10 минут жылытырга. Катнашманы болгатып торырга, барлыкка килгән күбеген алырга һәм соңыннан пыяла банкага агызырга кирәк. Марляга юкагына сылап ярага япсаң, ул тиз төзәләр.

5. 2 өлеш зәйтүн мае һәм 1 өлеш умарта балавызын сүрәнгәнә утка куеп кайнаталар. Барлыкка килгән майны (мазь) банкага салып сакларга куялар. Яраланган очракта, жәрәхәтне водород перекисе белән юып, әлегә май белән сылап бәйләләр.

6. Яра озак төзәлмәсә, бозылса һәм үлекләсә, аңа сөртер өчен мондый май әзерлиләр: 1 кашык кәжә яки сарык мае, ярты кашык аш тозы һәм 1 кашык ваклап туралган суганны бер савытка салып, ныклап төяләр. Барлыкка килгән катнашманы жәрәхәткә сөртеп бәйлиләр. Башта нык авырттыра, ләкин

акрынлап авырту басылачак. Бер тәүлектән соң бинтны сүтеп, майны яңадан сөртеп бәйлиләр. Яра төзәлгәнче шулай кабат-лайлар.

7. Жәрәхәт төзәлмәсә, шешеп үлекләсә, кара ипине 1 балкашыгы шикәр комы белән чәйнәп, әрекмән яфрагы белән ярага ябалар һәм бәйлиләр. 10 — 12 сәгатьтән шеш кайтып, яра чистарып, төзәлә башлар.

Геморройны дәвалау

1. Миләшнең согын сыгып, көнгә 3 тапкыр чирек стаканлап эчәргә. Артыннан кайнаган су эчеп куярга кирәк.

2. Геморройны усак яфрагы ябып та дәвалыйлар. Башта геморрой төерләрен жылы су белән сабынлап, аннары салкын су белән юарга кирәк. Яфракны ике сәгать тотарга, соңыннан төерләрен салкын су белән юарга. 1 — 2 көннән соң дәваланыуны кабатларга.

3. Геморройны салкын примочка (юеш марля) куеп та дәвалыйлар. Көнгә 3 — 4 тапкыр салкын суга манылган марляны 1 — 2 минутка геморрой төерләренә куеп тоталар. Берничә көннән примочканы марляга төерелгән боз кисәге белән алыштыралар. Бозны ярты минуттан да артык тотарга ярамый.

4. Бүсер чәен, чәй кебек пешереп, көнгә берничә тапкыр эчү дә файдалы.

5. Геморрой булганда арткы юлга бармак калынлыгындагы бәрәңге шәме кертәп йокларга киңәш ителә.

6. Геморрой булганда 1 стакан жылыткан тозлы кәбестә суы эчәргә кирәк.

7. 1 кашык сары мөтрүшкә валчыгын, 1 стакан суда пешереп, 15 минут сүрән утта кайнаталар һәм көнгә 4 тапкыр чирек стаканлап эчәләр.

8. Геморройдан клизма ясаганда каен җиләге төнәтмәсе бик файдалы. Ул 1 кашык җиләк яфрагын 1 стакан кайнар суда пешереп һәм 20 минут төнәтеп ясала.

9. Геморройдан кан киткәндә балан кайрысыннан әзерләнгән кайнатма эчәләр. 4 балкашыгы кайрыны, 1 стакан суда пешереп, 30 минут кайнаталар. Кайнар килеш сөзеп, берәз су өстилә һәм көнгә 3 тапкыр, ашар алдыннан 1 әр кашык эчәләр.

10. Арпа бөртекларен бераз шыттырып киптерэлэр. 2 кашык изелгэн арпаны, 1 литр кайнар суда пешереп, 4 сэгать төнэтэлэр. Көнгө 4 — 6 тапкыр, бераз шикәр салып, яртышар стакан эчөлэр.

11. Наратбаш сабагы (50 г.) һәм солы саламын (100 г.) 3 литр кайнар суда пешереп, 2 сэгать тоталар. Шуны 20 — 25 градуслы сулы ваннага салып көнгө 3 мәртәбә 15 минут утыралар.

Буын тайганда, бәрелгәндә нишләргә?

1. Каты бәрелгәндә, бәрелгән урынга боз кисәге куярга, соңыннан камфара спирты яисә арника үләне кайнатмасы белән уарга кирәк.

2. Буын тайганда кайнар сөттән компресс ясарга киңәш ителә. 4 кә бөкләнгән марляны кайнар сөткә манчып, гадәттәге компресс ясыйлар. Марля суынгач, яңадан эшләргә кирәк.

3. Ваклап туралган суганны шикәр комында әвәләп төяргә. Тайган урынга марля куеп, өстенә суган измәсен сылап бәйләргә кирәк.

Күрем вакытында күп кан китсә...

1. 5 әр өлеш меңъяфрак үләне һәм кыргый кырлыган, 3 өлеш имән кайрысы катнашмасы әзерләп, 1 кашык катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерәләр һәм 5 минут сүрән утта кайнаталар. 15 минут төнәтеп сөзәләр. Иртән һәм кичен 1 әр стакан эчөләр.

2. Тигез микъдарларда меңъяфрак, казаяк үләннәре һәм песи үләне тамыры катнашмасын (2 балкашыгы), 1 стакан кайнар суда пешереп, 20 минут төнәтергә һәм, сөзеп, көнгә 4 мәртәбә яртышар стакан эчәргә.

3. Тигез өлешләрдә чирәм, көтүче сумкасы, чыпчык жилеме катнашмасы әзерләп, 2 кашык катнашманы 2 стакан кайнар суда пешерергә һәм 1 сэгать төнәтеп сөзәргә. Күремгә хәтле 3 — 5 көн калганда иртән һәм кичен 1 әр стакан эчә башларга һәм күрем беткәнче эчәргә кирәк.

4. 1 кашык каен жиләге яфрагын 2 стакан кайнаган салкын суда 6 — 8 сэгать тотарга һәм сөзәргә. Көн саен яртышар стакан эчәргә.

5. Кычиткан яфрагының согын сыгып көнгә 3 тапкыр ашар алдыннан 20 минут кала 1 әр балкашыгы (бераз суга кушып) эчәргә.

Чәчләрне карау

1. Чәч коелганда, коры тиреле кешеләр өчен түбәндәгеләрне эшләү тәкъдим ителә: башны сабынламыйча гына жылы су белән юарга, аннан соң 10 — 15 минут буе баш тиресен йомшак кына ышкып, аш тозы сөртәргә. Чәчне яңадан юарга. Шулай итеп 6 мәртәбә кабатларга. Бу ысул күпләрне чәчсез калудан коткарып калган.

2. 1 өлеш коньяк, 4 өлеш башлы суган суы, 6 өлеш әрекмән кайнатмасы әзерләргә. Шуны башка сөртеп, ике сәгать сөлге белән уранып утырырга һәм юынырга. Көн саен шулай кабатларга.

3. Чәче коела башлаган кешеләргә чәч тамырларын ныгыту өчен август-сентябрьләрдә жыелган колмак күркәләре кайнатмасын файдаланырга киңәш ителә. 1 кашык колмакны 1 стакан кайнар суда пешерергә һәм 30 минут кайнатырга һәм суыткач, шуны баш тиресенә сөртәргә кирәк.

4. Чәчне ныгыту өчен төнәтмә: 1 кашык кычиткан яфрагын, 1 стакан кайнар суда пешереп, 1 сәгать төнәтергә. Суыткан төнәтмәне сөзеп, атнага 1 — 2 тапкыр башны юганнан соң, шул төнәтмә белән сөртәргә.

Стресс, эмоциональ бушану, йокысызлык

1. Бер аш кашыгы суқыр кычитканны чәй кебек пешереп, шуның төнәтмәсен эчәргә.

2. Тиз кызып китүчән кешене тынычландыру өчен 1/3 стакан кызыл чөгендер согын, 2 — 3 сәгать салкынча урында тотып, шул хәтле үк бал белән бутарга һәм көнгә 2 — 3 тапкыр эчәргә киңәш ителә.

3. Тиз аручан, неврастения булган, женес эшчәнлегә бозылган кешеләр өчен 50 — 60 градуслы спиртта женьшень тамыры төнәтмәсе әзерләргә һәм 15 — 20 тамчы тамызып эчәргә киңәш ителә. Женьшень тамыры һәм яфракларын чәй кебек пешереп ясаган төнәтмәне 1 әр балкашыгы эчәргә кирәк.

4. 5 г кипкән нәүрүз чәчәге яфрагын 200 мл суда 5 — 10 минут кайнатырга яки термоста 2 — 3 сәгать төнәтергә. Көнгә 3 тапкыр 1 әр кашык эчәргә. Чәй шикелле пешерергә дә мөмкин. Физик талчыккан вакытта, хәлсезлектән эчәргә киңәш ителә.

5. Депрессия, неврастения, импотенция вакытында аралия тамырыннан әзерләнгән төнәтмә эчәләр. 1 өлеш тамырга 5 өлеш 70 процентлы спирт алына. Көннең беренче яртысында, 2 тапкыр 10 — 15 тамчы эчәргә.

6. Йөрәк авыртканда, нервлар какшаганда эчү өчен дүләнә чәчәге, сукуыр кычыткан һәм саз киез үләнә (һәрберсе 3 әр өлеш), ромашка 1 өлеш катнашмасы әзерләп, 1 стакан катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерергә, 8 сәгать төнәтергә һәм сөзеп алырга кирәк. Ашаганнан соң 1 сәгать үткәч, көнгә 3 тапкыр яртышар стакан эчәргә.

7. Өчәр өлеш дүләнә жимеше, сары мәтрүшкә һәм меңъяфрак, икешәр өлеш дүләнә чәчәге һәм пәси үләнә тамыры катнашмасын, 1 стакан кайнар суда пешереп, 5-6 сәгать төнәтергә һәм сөзеп алганнан соң көнгә 4 тапкыр, аш алдыннан 20-30 минут кала чирек стакан эчәргә.

8. Пәси үләнә тамырын (40 г.), бөтнек (30 г.), бадьян (укроп) орлыгы (20 г.), ландыш һәм ромашка чәчәкләре (10 ар г) катнашмасы әзерләп, 1 кашык катнашманы 1 стакан кайнар суда пешерергә һәм өстен каплап 1 сәгать төнәтергә. Сыгып алгач, көнгә 1 — 2 тапкыр чирек стакан эчәргә. Бу төнәтмәне ашказаны эшчәнлегә бозылу белән бәйлә йөрәк неврозы, йокысызлык һәм тынычсызлык булганда эчәргә киңәш ителә.

Ничек тазарырга?

1. Үткән гасырда ябык кешеләргә, аеруча хатын-кызларга, үбәндәге рацион тәкъдим ителгән. Дуңгызның 300 грамм эчке маен һәм 6 зур яшел алма алганнар. Вак кисәкләргә туграклап бергә кушканнар һәм сүрән утта эреткәннәр һәм шуны иләктән сөзгәннәр. 12 йомырка сарысын уып, 1 стакан шикәр комында туглап, 300 грамм шоколад валчыгы өстәгәннәр. Барысын бергә бутап, суытканнар. Хасил булган ризыкны ипигә ягып һәм жылы сөт белән ашаганнар.

2. Бер бармак чүпрәне игеп 1 стакан кайнаган жылы суда болгаталар һәм төменә карап шикәр өстиләр. Шуны 1 — 2 ай буе көнгә 3 тапкыр эчәләр. Рационга 5 — 6 кузы чикләвеге кушканда да файдалы (анысын аш алдыннан ярты сәгать кала ашарга).

Авыздан ис килгәндә нишләргә?

1. Авыздан ис килгәндә, гингивостоматит булганда, аны чайкар өчен каен жиләге яфракларыннан әзерләнган сулы тәнәтмә әзерлиләр. Ул 2 кашык яфракны 2 стакан кайнар суда пешереп әзерләнә.

2. Борынгы табиблар авыздан ис килүне бетерер өчен кипкән өрек жимешен файдаланганнар. Шуны онытмаса кирәк: өрек жимеше ашагач, салкын су эчәргә ярамый, ул эчнә йомшарта.

ТӨРЛЕ КИҢӘШЛӘР

1. Пешкән урынны салкын суга тыгарга һәм чәй содасы сибәргә кирәк.

2. Пешкән урынга сидек манчу да файдалы.

3. Пешкән урынга агы-сарысы бергә буталган чи йомырка сөртсәң дә тиз төзәлә.

4. Өшегән урынга каз Мае сыларга киңәш ителә.

5. Өшегәндә 1 литр суга 150 — 200 грамм сельдерей салып кайнатырга һәм өшегән урынны шул кайнатмада тотарга кирәк.

6. Очкылык тотканда су эчәргә кушалар.

7. Көчле очкылыкны укроп орлыгыннан ясалган кайнатма эчеп бетерергә мөмкин.

8. Эчтәге суалчанны (глист) бетерү өчен иртән ач канынга жылы сөт белән кабак орлыгы ашарга һәм 1 сәгаттән соң эч йомшарткыч дару эчәргә кирәк. Орлык яхшырак эшкәртелсен өчен ит турагычта изелгән булса әйбәтрәк.

9. Аяк тирли торган булса, иртән оек кигәндә борный кислота порошогы белән уарга киңәш ителә. Кичен аякларыны жылымса су белән юарга һәм 2 — 3 атна буе шулай эшләргә кирәк.

10. Аяк тирлэгэндә йоклар алдыннан имән кайрысы порошогы сөртеп, оек киеп ятарга һәм иртән салкын су белән юарга кирәк.

11. Исерекне айныту өчен 1 стакан суга 5 тамчы нашатыр спирты тамызып эчерергә кирәк.

12. Уч төпләре белән ике колагын да берьюлы яхшылап усаң, исерекне айнытырга мөмкин.

13. Иртән махмырдан баш авыртканда 20 тамчы бөтнек спирты (мятный) тамызган 1 стакан су эчәргә кирәк.

14. Уч төпләре тирләвен кулларны имән кайрысы яки кычыткан һәм шалфей кайнатмасыннан ясалган ваннада тотып бетерергә була.

15. Электр белән эретеп ябыштырганда көчле яктылыкка карарга туры килсә, йокларга ятканда күз кабагына бәрәңге согына манчылган мамык, йә марля куялар.

16. Озынборын тешләгән урынга май һәм лимон согы сөртәргә кирәк. Озынборын күп булган урында йөргөндә тәннең ачык урыннарына май сөртәргә киңәш ителә. Озынборын күп булган урында мышьяк яки нашатырны сыермае белән катнаштырып яндырсаң, ул урыннан алар качып бетәчәк. Ачык һавада йоклаганда әйләнә-тирәдә нашатыр салынган суга чылатылган кәгазь куеп ятсаң, яныңа бер бөжәк тә килмәс.

БОЛАРНЫ БЕЛҮ ФАЙДАЛЫ

Йомырка турында

Йомырка кетәклектән алып кергән көнендә үк ашаганда күбрәк файдалы.

Йомырканы салкынча урында яисә тоз эчендә сакларга кирәк.

Йомырканың сарысы аеруча файдалы. Ул тулысынча диярлек эшкәртелеп, файдалы матдэләргә бүленеп бетә; йөрәкне, мине һәм тәнне ныгыта; күкрәкне, үпкәләрнең эшчәнлеген яхшырта; ашказаны, эчәк, сидек куыгы авыруларын дөвалый; күп кан югалткан кешеләрнең хәлен яхшырта.

Тавышны чистарту өчен, сидек куыгы эчтән янганда чи йомырка сарысы эчэләр. Ләкин чи йомырка сарысы ашказанына, бөөрләргә зарарлы — таш утырырга мөмкин, тәнгә бетчәләр чыгара.

Йомырканы ярым чи, ярым пешкән килеш ашарга кирәк. Моңың өчен аны кайнар суга салгач, 100 гә хәтле савытка кирәк. Шуңа чакта йомырка пешәр-пешмәс була. Ә иң яхшысы — йомырканы сытып, суда яисә сөттә пешерү.

Тән пешкәндә чи йомырка сөртәргә кирәк. Ул аны тиз төзәтә.

Сөт турында

Сөт — май, әчи торган матдә һәм сыеклык катнашмасы.

Сыер сөте бик тузлыклы, тиз эшкәртелә, ашказанын чистарта. Яңа сауған сөт баш миен ныгыта, хәтерне, йөрәк эшчәнлеген яхшырта, туберкулездан дөвалый, гомумән, барлык чирләрдән дә сөт эчеп дөваланырга мөмкин.

Ике өлеш су кушылган сөт — яхшы сидек куу чарасы.

Агуланганда сөт эчәргә кирәк. Сөтне берничә тапкыр эчеп, ясалма рәвештә косканда эчнә чистарта.

Сөттә пешкән дөге ашау гомерне озайта, битне, тәнне яшәртә. Әстерхан чикләвеген һәм хөрмәне сөт белән ашау да шундый ук нәтиҗәгә бирә.

Сөт күз авыруларын дөвалый. Күзгә яңа сауған сөт тамызганда яисә күзнә яңа сауған сөт белән уганда авыр төзәләр торган яисә бөтенләй төзәлми дип уйланган күз чирләрен дә дөвалап була. Моңың өчен озак вакытлар һәм көн саен шулай дөваланырга кирәк.

Мумие

Иң әйбәт мумие кара төстә, ялтырап һәм җиңелчә генә нефть исе килеп тора. Мумие учка салгач йомшарып китсә, яхшы сыйфатлы дигән сүз.

Мумие организм тукумаларына тиз үтеп керә. Тиешле дәрәҗәдә эчкәндә ул кәефне яхшырта, йөрәкне ныгыта.

Мумие тышкы һәм эчке сизү органнарын ныгыта, зарарлы матдәләргә эретә, чистарта, салкын тиюдән килеп чыккан чирләргә дөвалый.

Мумие сынган сөякләргә, тайган, тартылган урыннарны төзәтә. Кан какырганда, эчтә газлар җыелганда мумие эчү файдалы.

Буыннар сызлаганда, тән арганда 2 — 3 йомырка сарысына мумие кушып эчәргә киңәш ителә.

Яңа җәрәхәтне мумие ярдәмендә (эчеп тә, тәнгә сылап та) дөваларга мөмкин.

Карбыз

Карбыз канны чистарта, сидек куу үзлегенә ия.

Карбыз кайнар ашказанлы кешеләр өчен бик файдалы. Андый кеше ашказанында ризык тиз бозыла һәм авыздан ис килүчән була.

Карбыз бизгәктән интеккән кешеләр өчен файдалы. Кояш кызуы сукканда карбыз ашарга кирәк. Баллы серкә кушып ашаганда карбыз сидек куыгын, ашказаны һәм эчәкләрне чистарта, сары авыруыннан дөвалый, ташларны эретә.

Чәйләр

Аппетитны ача торган чәй ясау өчен үзара тигез күләмдә әрем үләне, кызылчатыр, аир тамыры, тузганак тамыры, вахта яфраклары, энеч жимеше кирәк. Шушы катнашманы бер стакан кайнар суга 1 кашык күләмендә салып, 20 минут төнәтергә һәм сөзәргә. Ашар алдыннан 15 — 20 минут кала 1 кашык эчәргә.

Витаминлы чәй үзара тигез өлешләрдәге гөләп, миләш, нарат жиләге, кура жиләге, карлыган һәм шул ук жиләкләрнең яфракларыннан ясала. 1 — 2 кашык катнашманы 2 стакан кайнаган суда пешерергә, 10 минут тагын кайнатырга һәм өсте капланган савытта 4 сәгать төнәтергә, салкынча, караңгы урында суытырга, марля аша сөзеп, төменә карап шикәр салып, көнгә 3 тапкыр яртышар стакан эчәргә.

Поливитаминлы чәй, ягъни витаминнарغا бай чәй гөләп яфрагы һәм жимеше, сырғанак, карлыган, кура жиләге, кара бөрлегән, кызыл бөрлегән, крыжовник, кара нарат жиләге, чия, төче чия, чабыр үләне, мәтрүшкә, сары мәтрүшкә, күкебаш, бака яфрагы катнашмасыннан әзерләнә. Моның өчен 1 кашык катнашмага 2 — 3 кашык кипкән жиләк-жимеш кушып, 1 литр суда чәй кебек пешерергә кирәк.

Тынычландыра торган чәй чабыр үләне, аю баланы, әрем, әспе, мәтрүшкә, кызыл дүләнә, туран уты (укроп), колмак, дарулы мелисса, кандала үләне, бөтнек, күкчәчәк, ромашка катнашмасыннан ясала. Хуш исле булсын өчен гөлжимеш һәм башка жиләкләр өстәргә мөмкин.

Сары мәтрүшкәле чәй бальзамы әзерләү өчен ярты стакан вакланган сары мәтрүшкә, 1 стакан чабыр үләне, 2 стакан мәтрүшкә һәм стаканның өчтән бер өлеше хәтле бөтнек катнашмасын чәй кебек пешерәләр. Бальзам тынычландыру үзлегенә ия. Тиз ярсучан, кызу холыклы кешеләргә көннең

икенче яртысында эчэргә кирәк: Өлкән яшьтәгеләргә эчэргә киңәш ителми.

Сидек кууны көчәйтә торган чәйне айга берничә тапкыр, гадәттә ял көннәрендә эчэргә киңәш ителә. Бу эчемлекне әзерләү өчен 2 балкашыгы наратбаш үләне һәм 1 әр балкашыгы эт тигәнәге белән кычиткан яфрагы катнашмасын, 2 стакан кайнар суда пешереп, 2 сәгать төнәтәләр һәм сөзәләр. Көннең беренче яртысында 2 — 3 тапкыр яртышар стакан эчәләр.

Үт суын куа торган чәй (үт куыгында таш булганда). 3 өлеш әнеч чәчаге, 2 өлеш рәваж тамыры, 5 өлеш меңъяфрак үләне катнашмасын, 1 кашык күләмендә алып, 1 стакан кайнар суда пешерәләр. Суыткан төнәтмәне, марля аша сөзеп, кич белән эчәләр.

Бавыр һәм үт куыгы ялкынсынганда эчә торган чәй. 3 өлеш әнеч чәчаге, 2 шәр өлеш меңъяфрак, әрем, бетнек, бадьян орлыгы һәм 1 өлеш кориандра катнашмасын, ике стакан салкын суга салып (2 б. к.), 8 — 12 сәгать тондыралар. Марля аша сөзеп, көнгә 4 тапкыр, ашарга 15 — 20 минут кала ярты стакан эчәләр.

Эч киткәндә эчә торган чәй 3 өлеш шомырт, 2 шәр өлеш чия һәм кизил, 1 әр өлеш кыргый кырлыган тамыры, әнеч чәчаге, әнеч жимеше һәм 3 өлеш шалфей яфрагы кушып ясала. 2 аш кашыгы катнашмага 2 стакан кайнар су салып пешерәләр, 10 минут кайнаткач, марля аша сөзеп, көнгә 3 — 4 тапкыр, ашарга 15 минут калганда яртышар стакан эчәләр.

ҮСЕМЛЕКЛӘРНЕҢ ДӘВАЛАУ ҮЗЛЕКЛӘРЕ БУЕНЧА ИСЕМЛЕГЕ

Тынычландыру үзлегенә ия булган үсемлекләр

Андыз	Сукыр кычиткан	Тузганак
Дүләнә	Күкчел, йонча гөл	Әрем
Песи үләнә	Саз киез үләнә	Салат
Сары умырзая	Колмак	Әспе
Мәтрүшкә	Кабак	Күгән
Балан	Сары мәтрүшкә	Укроп
Ландыш	Тырнак гөл (календула)	Һиндыба
Мелисса	Бөтнек	Эт тигәнәге
Пассифлора	Кыяр	

Микробларга каршы тору үзлегенә ия булган үсемлекләр

Алоэ	Әрекмән	Наратбаш
Әнис	Үги ана яфрагы	Керән
Чагыр	Артыш	Кытай чәе
Каен	Бөтнек	Эт тигәнәге
Шиңмәс чәчәк	Сырганак	Кара җиләк
Күкчәчәк	Аксыл зирек	Сарымсак
Вахта	Гөлбадран	Төчүт
Бүсер үләнә	Бүре аягы	Шалфей
Чирәм	Бака яфрагы	Ат кузгалагы
Андыз	Әрем	Эвкалипт
Мәтрүшкә	Ромашка	Йөзем
Сары мәтрүшкә	Кара карлыган	Чия
Калаңхое	Нарат	Гранат
Тырнак гөл	Саз киез үләнә	Груша
Кәбестә	Сфагнум	Кизил
Кориандр	Чабыр үләнә	Тукранбаш
Кызылбаш	Әнеч	Кычиткан
Сары төнбоек	Аю баланы	Һиндыба
Кыргый кырлыган	Меңъяфрак	Гөлҗимеш
Юка	Ала миләүшә	

Авыртуны баса торган үсемлекләр

Алтей	Миндаль	Сукыр кычиткан
Мәтрүшкә	Лох	Әспе
Сары мәтрүшкә	Бөтнек	Тупыл
Тырнак гөл	Бака яфрагы	Һиндыба
Кычиткан		

Ялкынсынуны, сызлауны баса торган үсемлекләр

Алоэ	Кызылбаш	Эт тигәнәге
Алтей	Кура жиләге	Кара жиләк
Әнис	Үги ана яфрагы	Сарымсак
Сазанак	Мелисса	Шалфей
Чагыр	Артыш	Ат кузгалагы
Барбарис	Бөтнек	Эвкалипт
Каен	Сырганақ	Карбыз
Шиңмәс чәчәк	Тузганақ	Йөзем
Күкчәчәк	Аксыл зирек	Гранат
Вахта	Гөлбадрaн	Тукранбаш
Елан тамыры	Бүре аягы	Кыяр
Бүсер үләне	Бака яфрагы	Әстерхан чикләвеге
Чирәм	Әрем	Петрушка
Андыз	Ромашка	Портулак
Имән	Кара карлыган	Шалкан
Мәтрүшкә	Нарат	Сельдерей
Сары мәтрүшкә	Саз киез үләне	Әспе
Каланхое	Аю баланы	Кабак
Тырнак гөл	Меңъяфрак	Һиндыба
Бәрәңге	Укроп	Гөлжимеш
Кориандр	Туран уты	Шпинат
Кычыткан	Ала миләүшә	Алма
Кукуруз	Наратбаш	
Кыргый кырлыган	Колмак	
Юкә	Керән	

Яра төзәтү үзлегенә ия булган үсемлекләр

Алоэ	Саз киез үләне	Лох
Сары мәтрүшкә	Меңъяфрак	Суган
Тырнак гөл	Наратбаш	Тузганақ
Кәбестә	Гөлжимеш	Сельдерей
Бәрәңге	Андыз	Тупыл
Кычыткан	Кабак	Эт тигәнәге
Сырганақ	Каен жиләге	Сарымсак
Бака яфрагы	Кизил	Ат кузгалагы
Ромашка	Тукранбаш	

Эчне йомшарта торган үсемлекләр

Алоэ	Тузганақ	Һиндыба
Карбыз	Әстерхан чикләвеге	Гөлжимеш
Чия	Кычыткан	Шпинат
Йөзем	Персик	Алма
Каен жиләге	Бака яфрагы	Шелковица
Инжир	Чөгендер	Рәваж

Кориандр
Башлы суган
Миндаль
Кишер
Кыяр

Кара жимеш
Әспе
Әнеч
Кабак
Укроп

Вахта
Бүре шомырты
Мурт эт шомырты
Ат кузгалагы

Кан агуны туктату үзлегенә ия булган үсемлекләр

Нагыр
Барбарис
Су борычы
Чирәм
Балан
Кычыткан

Кызылбаш
Кукуруз
Кыргый кырлыган
Көтүче сумкасы
Меңъяфрак
Наратбаш

Ат кузгалагы
Бүсер үләне
Сары мәтрүшкә
Эт тигәнәге
Гөлжимеш

Ныгыту үзлегенә ия булган (вяжущие) үсемлекләр

Нагыр
Балан тамыры
Камән
Сары мәтрүшкә
Кызылбаш

Кыргый кырлыган
Аксыл зирек
Шомырт
Шалфей

Ат кузгалагы
Кизил
Кура жиләге
Гранат

Ашказаны эшчәнлеген яхшырта торган үсемлекләр

Алоэ
Шиңмәс чәчәк
Песи үләне
Вахта
Мәтрүшкә

Кече кызылчатыр
Кориандр
Тузганак
Гөлбадран
Бака яфрагы

Әрем
Бөөр чәе
Әнеч
Сарымсак
Керән

Үт суы куу үзлегенә ия булган үсемлекләр

Барбарис
Каен
Шиңмәс чәчәк
Песи үләне
Кукчәчәк
Вахта
Тырнак гөл
Кәбестә
Кориандр
Кукуруз

Бөтнек
Тузганак
Гөлбадран
Әрем
Бөөр чәе
Меңъяфрак
Һиндыба
Төчүт
Гөлжимеш
Карбыз

Чирәм
Гранат
Мәтрүшкә
Каен жиләге
Кычыткан
Кишер
Помидор
Портулак
Әспе
Наратбаш

Сидек куа торган үсемлекләр

Карбыз	Керән	Петрушка
Чирәм	Һиндыба	Бөөр чәе
Сары мәтрүшкә	Сарымсак	Ачы торма
Кәбестә	Алма	Сельдерей
Кычиткан	Каен	Кара карлыган
Тукранбаш	Күкчәчәк	Нарат
Кишер	Кукуруз	Наратбаш
Суган	Әрекмән	Аю баланы
Әспе	Артыш	
Наратбаш	Гәзнич (куян тубыгы)	

Тир куа торган үсемлекләр

Юкә	Тырнак гөл	Меңъяфрак
Кура җиләге	Тукранбаш	Һиндыба
Дөя чәнечкесе	Тузганак	Эт тигәнәге
Йөзем	Күгән	Шелковица
Мәтрүшкә	Әрем	

Йөткерекне дөвалауда кулланыла торган үсемлекләр

Алтей	Артыш	Туран уты
Әнис	Бака яфрагы	Ала миләүшә
Сазанак	Кара торма	Абрикос
Каен	Күкчел	Йөзем
Андыз	Нарат	Тукранбаш
Мәтрүшкә	Чабыр үләнә	Керән
Иссоп	Укроп	Эт тигәнәге
Үги ана яфрагы		

Йоклата торган үсемлекләр

Дүләнә	Мәк	Сукыр кычиткан
Мәтрүшкә	Тузганак	Салат
Тырнак гөл	Әрем	Укроп

Витаминнарға бай үсемлекләр

Абрикос	Кура жиләге	Алма
Кавын	Чикләвек	Нарат жиләге
Каен жиләге	Помидор	Мүк жиләге
Кәбестә	Чөгендер	Бәрәңге
Кизил	Жир жиләге	Лимон
Кычыткан	Керән	Сыртанак
Тузганак	Сарымсак	Миләш
Суган	Гөлжимеш	Кара карлыган
Кишер	Шпинат	Нарат

Дару үсемлекләре, гадәттә, төрле чәйләр, төнәтмәләр, кайнатмалар ясап файдаланыла. Моның өчен үсемлекләргә һәрвакытта да вакларга, туракларга, чүп хәленә китерергә кирәк. Үлән, яфрак һәм чәчәкләр — 5 мм, тамыр, сабак һәм кайры — 3 мм, жимеш һәм орлыклар 0,5 мм зурлыктагы кисәкчәләргә вакланарга тиеш. Рецептларны укыганда игътибар итегез: «1 кашык мәтрүшкә» диелә икән, димәк сүз 5 мм лы кисәкчәләргә вакланган мәтрүшкә турында бара.

Төнәтмә һәм кайнатмаларны махсус эмаль, фарфор һәм алюминий савытларда ясарга кирәк. Файдалы кисәкчәләре кайнап парга очып бетмәсен өчен савытлар капкачлы булырга тиеш. Башта рецептта күрсәтелгән үсемлекләрдән тиешле микъдарларда катнашма әзерләргә, аны савытка салырга, өстенә кайнар су салырга һәм, икенче бер зуррак сулы савыт эченә урнаштырып, төнәтмә әзерләр өчен 15 минут, кайнатма өчен 30 минут кайнатып, бүлмә температурасында суытырга. Төнәтмәне кимендә 45 минут, кайнатманы 10 минут суытырга кирәк. Төнәтмә суынгач, ә кайнатма кайнар килеш үк махсус илөк яисә марля аша сөзелә.

Рецептларның күбесендә кайнатма һәм төнәтмәләргә ничек әзерләргә кирәклеге күрсәтелгән.

Төнәтмә һәм кайнатмаларны суыткычта сакларга кирәк. Ләкин 2 тәүлектән дә артык сакларга ярамый. Чөнки аларның дөвалау үзлекләре кими. Шуңа күрә аларны көн саен ясап торы зуррак нәтижә бирә.

ДАРУ ҮЛӘННӘР
И СЕМНӘРЕН
ТАТАРЧА-УРЫСЧА СҮЗЛЕГЕ

Аир (жир тамыры) — аир
Аксыргак — чемерица
Ала миләүшә (анютина глазки) — фиалка трех-
цветная

Алма үләне (исле ромашка) — ромашка душистая
Алтын тамыр — родиола розовая
Андыз — девясил
Артыш — можжевельник
Арчан — вереск
Ата абага — щитовник
Аю баланы (карга миләше) — бузина, толокнянка
Аю колак — коровяк
Бадьян — фенхель, аптечный укроп, бадьян
Балтырган — борщевик
Бака яфрагы — подорожник
Барбарис — барбарис
Басу миләүшәсе — фиалка полевая
Бөөр чәе — почечный чай
Бөрлегән (кара) — ежевика
Бөрлегән (кызыл) — костяника
Бөтнек — мята
Бүре аягы — плаун булавовидный
Бүре шомырты (конкунмас агач) — жостер слаби-
тельный

Бүсер үләне — горечь почечуйный
Гәзнич (куян тубыгы) — пастернак
Гөлбадран — пижма
Гөлжимеш (гөләп) — шиповник
Дүләнә (бөгән) — боярышник
Дию борчагы — очиток
Дәрт чәчәк (егет чәчәге) — пассифлора инкарнатная
Дәфнә — лавр
Елан тамыры — горец змеинный
Зирек (аксыл) — ольха серая
Зирек (жилемле) — ольха черная
Зәйтүн — олеандр
Зәйтүн мае — оливковое масло

Дару үсемлекләрен жыю календаре

Үсемлек	Кирәкле өлеше	Жыю вақыты	Жыю урыны
Аир	үләне	июль — август	бакча, кыр
Ала миләүшә	үләне	июнь — август	басу, яткын кыр
Алма үләне (исле ромашка)	чәчәге	июнь — июль	басу, урам, юл буе
Ата абага	үзәк тамыры	апрель — октябрь	күлгәле урман
Ат кузгалагы	тамыры	сентябрь	тугай
Аю баланы	яфраклары	июль — август	нарат урманы
Бака яфрагы	үләне	май — сентябрь	юл буйлары, болын, кыр, алан
Бөтнек	үләне	июль	сулы болыннар
Бүре аягы	үләне, спорасы	май — август	урман
Бүре шомырты	жимеше	сентябрь	алан, куаклык
Бүсер үләне	үләне	июнь — сентябрь	япан-кырлар
Вахта	яфраклары	май — июль	сазлык буйлары
Гәзнич, куян тубыгы	тамыры, жимеше	июнь — июль	бакча
Гөлбадран	чәчәк тәлгәше	июль — август	басу, болын, юл буе
Гөлжимеш	чәчәге, жимеше	июль — октябрь	куаклык, урман
Дүләнә	чәчәге, жимеше	май — август	елга яры, урман
Зирек (аксыл)	күркәсе	сентябрь — февраль	сулы урман
Испәрәк	үләне	июль	сырт, үр
Кандала үләне	үләне	июль — август	япан, басу, юл буйлары
Канлы үлән	үләне	июнь — август	бакча, тугай, урман
Кара жиләк	яфрагы, жиләге	июль	нарат урманы
Көрән	тамыры	май — сентябрь	бакча, тугай
Кузаклы борыч	тамыры	май — сентябрь	урман, болын
Кычыткан	яфрагы	май — сентябрь	бакча, урман, су буе

Көтүчө сумкасы	үлөнө	май — сентябрь	тугай, болын, басу чите
Күкчөчөк	чөчөгө	июль	арыш басуы
Мэтрүшкө	үлөнө	июль — август	урман болыны
Меңъяфрак	үлөнө	июль — август	болын, алан
Мурт эт шомырты	кайрысы	апрель — май	куаклык, су бую
Мүк жылөгө	жилөгө	сентябрь — март	сазлык
Наратбаш	үлөнө	май — сентябрь	басу, урман бую, болын
Нарат жылөгө	яфрагы, жылөгө	апрель — май	ылыслы урман
Петрушка	үлөнө, тамыры	июль — сентябрь	бакча
Песи үлөнө	тамыры, үзөктө-мыры	август — сентябрь	урман болыны, елга бую
Сары мэтрүшкө	үлөнө	июль — август	кыр, урман болыны
Сазанак, саз чабыр	яфраклы ботагы	май — июнь	торфлы сазлык
куагы	үлөнө	июнь — август	сулы урман
Саз киез үлөнө	үлөнө	июль	бакча, сырт
Сукуыр кычыткан	үлөнө	июль	су буйлары
Су борычы	үлөнө	июнь — август	бакча, яткын жир, урман
Төчүт	үлөнө	июнь — июль	бакча, кыр, яткын жир
Тилебөрөн	яфрагы	май — сентябрь	болын, басу, бакча, юл бую
Тузганак	үлөнө, тамыры	июль — сентябрь	бакча, урман, сырт
Тырнак гөл	чөчөк төлгөшө	июль — июль	болын
Чабыр үлөнө	үлөнө	июль — август	тугай, су бую
Эт тигенәгө	үлөнө	июль	дымлы урыннар
Үги ана яфрагы	чөчөгө, яфрагы	июнь — сентябрь	болын, кыр, юл бую
Әнеч	жилөгө	май — сентябрь	бакча, яткын жир
Әрекмән	тамыры	июль — сентябрь	басу, кыр, болын, сырт
Әрем	үлөнө, чөчөгө		





Әлбәттә, моңа ышануы кыен. Ничек инде күктән чир иңсен? дип гажәпләнүчеләр табылыр. Ә бит Кояш тәэсире нәтижәсендә (атмосферада электр һәм магнит давылы барлыкка килгәндә) жир өстендә үлем-китәм очраklары күбәю, психик авырулар саны арту, йөрәк-кан системасы эшчәнлегә бозылу, дөньяга бихисап гарип балалар туу, өянәк авырулары көчәю, кан составы үзгәрү беребезгә дә сер түгел. Андый мисалларны күпләп китерергә мөмкин. Инде укучыга тагын бер нәрсә мәгълүм булсын: бала туганда ук үз өлешенә тигән чир белән туа, ягъни йолдызлыklар, Ай, Кояш, планеталар аңа «күчтәнәч» итеп берәр төрле сырхау жиберәләр. Ләкин бу бала нәкъ шул чир белән авырырга тиеш дигән сүз түгел әле, бары алдан хәбәр салу, сакланырга, сәламәтлегезбез турында чын-чынлап кайгыртырга тиешлегезбез турында кисәтү. Саклана алабызмы без, чир көчәйсә вакытында белеп дөвасына керешәбезме, монысы инде икенче мәсьәлә.

Кеше — галәмнең бәләкәй генә бер кисәкчеге. Аягы Жирдә булса, түбәсе күктә аның. Тик ул тумыштан ук үзенең Жиһан баласы икәннен еш кына онытып куя. Якоб Руэффаның гравюрасын (1587 ел) хәтерлисезме? Яшь хатын бала таба... Өч табиб аның янында мәш килә... Ә шар ачып куелган кирмән тәрәзәсе каршында ике астролог карт, бала беренче аваз салу белән дәфтәргә теркәргә әзерләнәп, күк йөзен күзәтә... Төнге күктә Ай балкый, эреле-ваклы йолдызлар жемелдәшә.

Нарасыйга жиһан нәрсә бүләк итәр? Бу мәлдә генә узып баручы планетаның Жиргә мөнәсәбәте нинди? Айның да мәрхәмәтле чагымы? — Барсы да дәфтәргә языла, дәфтәргә күчә.

Әнә шулай, яңа гына туган нарасыйның гомерлеккә наталь картасы төзелә. Шунда киләчәгә дә чагыла аның, сәламәтлегенә торышы да, яшәү рәвеше дә. «Әй, юк белән маташканнар» дип кул селтәргә ашыкмагыз. Борынгылар зирәк тә, акыллы да булган. Алар да Иван дэдәй, Гарифулла агай кебек тамак турында кайгыртып, бер караңгыдан икенче караңгыга кадәр баш күтәрмичә эшләгәннәрдер, ләкин Жиһан белән серләшәргә вакыт тапканнардыр, аның серен ачарга омтылганнардыр. Ниһаять, Галәм белән бәйләнешләрен һәрчак сизеп торганнардыр. Әлегә дә баягы Руэффаның гравюрасы моңа дәлил түгелмени?

Әйе, безгә Күк дөньясы — карурман кебек ул: кызыбыз туганда йолдыз җемелдәсә ни, Ай йөзсә ни, Кояш кыздырса ни, планеталар күченсә ни! Маңгайга-маңгай килеп чәкәләшсәләр дә, исебез китми. Надан шул без. Сарай түбәсенә менеп Күктә ниләр булганын язып кына төшәр идек югыйсә, астрология буенча белембез юк. (Аның каравы атеизм фәнен шәп укытылар безгә. Ул яктан без алга киттек, «уңышка» ирештек). Безнең Татарстаныбызда Птоломей, Нострадамус, Кеплер, Спинозалар бармы соң? Фәлән авылда, фәлән районда бик оста белекче яки сихерче яши дип сөйләшкәннәрен ишетәсездер, ә менә фәлән йолдызнамаче күкләр белән багланышта тора икән дигән хәбәрне гомергә дә ишетмәссез? Бездә генәме, бөтен ил буенча чыра яндырып эзләсәгез дә табалмассыз Птоломейларны. Юк алар, юк! «Ура» кычкырып, күзебезне тондырып коммунизмга таба барганда, ичмасам берәр йолдыз баш түбәбезгә төшеп, айнытып та җибәрмәгән.

Астрологиягә ялган фән дигән тамга салынган иде шул. Чынны ялган, ялганны чын дип, ничә еллар бue тәкрарлау нәтижәсе инде бу. Ул гынамы әле, галәм биологиясе белән мавыккан чит ил белгечләреннән бот чабып көлдек. Янәсе, буш хыял канатында очалар, йә безнең кебек байрак кына тотып йөгәрсәләр, күптән бәхеткә тиенерләр иде.

Күптән түгел генә мин фәнни астрология буенча зур белгеч А. Вронский хезмәтләре белән таныштым. Бу хезмәтләр илебездә үзгәрешләр башлангач басылган. Моңарчы Вронскийның да башына сугып торганнар, алай да ул качып-посып диярлек галәм биологиясе белән шөгыльләнгән. Аның күзәтүләре бик тә кызык тоелды миңа. Белгеч, кешелек меңәр ел туплаган тәҗрибәләргә таянып, йолдызлыklarның, Айның һ. б. туганда ук бала сәламәтлегенә ничек тәэсир итүен өйрәнә. Кайберләрен, хөрмәтле укучым, сиңа да тәкъдим итмәкче булам. Шәт, күптән чир иңүенә син дә ышанырсың. Бәлки бу күзәтүләрнең әти-әниләргә дә файдасы тияр әле. Шунысын да искәртеп үтәм, ниндидер сәбәпләр аркасында Вронский Кәҗәмөгез йолдызлыгында туучыларның сәламәтлегенә хакында язмаган. Мин моны Кәҗәмөгезләр нык халык икән, бер дә авырмыйлар икән дип, фараз иттем. Шулай булсын, амин!

Ж. В. Вронский

Кәҗәмөгез йолдызлыгы

Кәҗәмөгез йолдызлыгы

Туған көне	Йолдызлық	(Организмнің) Тәннің иң сизгер урыннары	Нинди чирдән интегәчәкләр
21.III—20.IV	Кучкар	Баш, ми, күз, колак, нерв системасы	Теш, күз, йогышлы авырулар, паралич. 5 яштан алып 9 яшькә хәтле игътибар итәргә
20.IV—21.V	Үгезбозау	Муен, тамак, аналыйк, калкансыман биз, аңкау бизе, анус	Тын юллары, шикәр авыруы, гастрит, саңгыраулык.
21.V—21.VI	Игезәкләр	Кул чугыннан алып жылкәгә кадәр, нерв системасы, сулыш юллары, үпкә, тел, үпкә сүрүе, психика	9 яштан 11 яшькә хәтле игътибар итәргә
21.VI—22.VII	Кысла	Ашказаны-эчәк, күкрәкнең аскы өлеше, үпкә сүрүе, лайлалы тышча	Невроз, хәтерсезлек, клептомания, зыяндаш авыруы
22.VII—23.VIII	Арыслан	Йөрәк, арка, умыртка баганасы, диафрагма, кан әйләнешенәң артериаль системасы	Зыяндаш авыруы, аполексия (мигә кан йөгерү аркасында паралич сугу), бизгәк, гиперменорея, ялкынсыну процесслары
23.VIII—23.IX	Кыз	Ашказаны-эчәк, кояш үрелмәсе (корсак куышлыгындагы нервлар үрелмәсе), ашказанының ачылу-ябылу юлы, уникелле эчәк, сукуыр эчәк, ашказаны бизе, үт куыгы, бавыр, вегетатив нерв системасы	Бизгәк тоту, ялкынсыну, күз, йөз, ашказаны авырулары, үпкә сүрүе

23.1X—23.X	Үлчәү	Корсак өлеше, аналык, сидек куыгы, беер, тез башы, бот, тире, умыртка сөяге	Беер, ашказаны, аяк, кул
23.X—22.XI	Чаян	Корсакның аскы өлеше, жөнөс әгъзалары, сидек куыгы, үт куыгы, касык, беер лаканы	Тамак, борын, бугаз, йоткылык, бизгәк, тире кызаруы авыруы, сары авыруы, салкын тию, йогышлы авырулар, шешләр, паралич, кан югалту, операцияләр, күз, дизентерия
22.XI—21.XII	Укчы	бот, оча сөяге, арка мускулы, сеңер	Матдәләр алмашынуы, бот сөяге сыну, сулыш юллары авыруы, бума, бизгәк, ялкынсыну авырулары, гангрена, анги-на, бавыр, үт куыгы, буылу, ревма-тизм, подагра (тоз утыру авыруы)
20.I—18.II	Су кояр	Йөрәк, нерв системасы, балтыр, аяк чәлтәре, тубык сөяге	Салкын тию, аллергия, буылу, пара-лич, неврастения
18.II—20.III	Балык	Ашкәйнәтү системасы, йөрәк, кан әйләнеше, бармаклар, тубык сөяге, сеңер тартылу	Салкын тию, йогышлы авырулар, нерв һәм психик авырулар, неврастения, невроз, психопатия, наркомания, фә-хишәлек, эчүчәлек

Нәбирә ГЫЙМАТДИНОВА



Стресс кайда яшеренгән?

Шундый көннәр була: киеренке хәлләргә юлыксак, ул безнең жан тынычлыгыбызны ала, рухыбызны төшерә, төн йокыбызны качыра. Ләкин без моның кайчакта файдалы икәннен дә уйлап тормыйча (ижатта, хезмәттә), яшәү көйле генә барса рәхәттер ул, дип ялгышабыз.

Түбәндәге сынау (тест) стресс (киеренкелек) белән күбрәк тормышның кайсы өлкәләрендә очрашуыбызны исәпләп чыгарырга да, бәяләргә дә, кыскасы, аның яшерен нокталарын табарга да булышыр.

Сорауларга «әйе» яки «юк» дип җавап бирегез. Һәр җавапка билгеле күләмдә очко куела һәм һәр бүлекнең очколар саны аерым-аерым кушыла.

Сәламәтлек

Көне буена фәкать үзем өчен генә ярты сәгать вакытым бар.
Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Кирәгеннән артык симерүемнән оялам.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Атнасына ярты каптан артык сигарет тартмыйм.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Атнасына 2 мәртәбә булса да физкультура белән шөгыльләнәм.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Атнасына 4 мәртәбә 8 сәгать чамасы йоклыйм.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Даими рәвештә йокы даруы, транквилизатор, эч катудан дарулар эчәм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Көненә 1 мәртәбә кайнар ризык ашыйм.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Кофе яки чайне көненә 3 чынаяктан әзрәк эчәм.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Аена исерткеч эчемлекләргә 5 чәркәдән кимрәк эчәм.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Мин һәр көнне нинди дә булса татлы (баллы) ризык ашарга тиеш.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Шәхси бәйләнешләр

Үземнең интим тормышымны тулысынча канәгатьләндерерлек дип саныйм.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Кайгы-хәсрәтемне уртаклашырлык 2 якын кешем бар.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Әгәр минем никахымда нәрсә булса да килеп чыкса, тиз генә моның сәбәбен белергә тырышам.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Безне берләштергән нәрсәләр бик аз булса да, кайбер кешеләр белән элемтәне өзмим.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Кайбер якын дусларым белән байтак еллардан бирле аралашам.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Әгәр мин бүген матди яктан мохтажлык кичерсәм, сәгатеминуты белән ярдәм кулы сузарлык кешеләр барлыгын беләм.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Мин ирем белән жаным теләгән хәтле аралашам.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Даими фикердәшем яки дус-ишем юклыгын сизәм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Рәхәтләнеп күңел ачу өчен атнасына 1 мәртәбә мәҗлес жыйам.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Дөньяга, сәнгатькә карашлары буенча бер-берсе белән берләшкән төркемгә, клубка, оешмага керәм.

Әйе — 2 очко. Юк — 3 очко.

Яшәү сәләте

Кемнеңдер ваемсызлыгы аркасында планнарымны үзгәртәргә туры килсә, жән ачуым чыга.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Авырсам, мин бик түзем сырхау.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Берәр якын кешемнән аерылсам, үземне тынычландыру өчен шактый вакыт кирәк.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Билгеләнгән очрашуны соңгы мәлдә генә кире каккан кешене күралмыйм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Экскурсияләргә йөргәндә ял итү ләззәте кичерәм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Шулай да була: кызып-кызып фикер алышканнан соң көндәшем белән тизрәк уртақ тел табам.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Еш кына хужалыктагы төрле әйберләр минем тиз генә уйлап табуым (импровизация) нәтижәсе була.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Өйдә үземнең уңышсызлыкларымнан еш көләм.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Фикерләрен даими үзгәртеп торучы кешеләрне яратмыйм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Балалар белән аралашырға яратам.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Күңел тынычлыгы

Еш кына төгәллеккә хилафлык китерәм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Сөйләшкәндә әңгәмәдәшемне бүлдерәм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Ашаганда тизрәк чәйнәп йотам.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Сирәк кенә чыгырымнан чыгам.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Тирә-яктагыларның тәнкыйте мине аз кызыксындыра.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Бер мәсьәләне хәл итәргә өлгермим, уйларым башка тарафка оча.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Миннән генә торган бөтен нәрсәне дә 100 процентка үтәргә тырышам.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Чиратта торырға кирәк булса, бик каты ачуым кабар.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Бөтен эшләремне дә көрәшеп, каршылыктар аша үтеп башкарам.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Күпчелек кеше үзенең вәгъдәсен үтәми дип саныйм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Көн күреш

Гаиләдәге вазифалар бүленеше минем теләккә туры килә.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Күп кенә кешеләр үзләрен килешмәүчән итеп күрсәтәләр
дип саныйм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Ирем кич буге эшләп утырса, ачуым чыга.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Бүтәннәрнең минем хакта нәрсә уйлаганын беләсем килә.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Авырсам, минем өчен бөтен эшне өйдәгеләр эшли.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Яраткан кешемнең үтенечен кире кага алмыйм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Тормыш гадел түгел.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Бары тик хужабикә генә яки казна хезмәткәре генә булып
калмасам ярар иде дип бер генә тапкыр хыялланмадым.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Хатирәләремә чумсам, бөтен хыялларымның тормышка
ашуын тоям.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Көндәлек тормыштагы бертөрлелек мәгънәсез нәрсә дип
саныйм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Хезмәт

Йә мин муеннан эшкә күмеләм, йә бөтенләй эшсез утырам.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Хата җибәрсәм генә минем хезмәтемне бәялиләр.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Ирем белән шәхси тормышымнан тыш, эшемдәге шатлык-
кайгыларымны да уртаклашырга теләр идем.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Ирем бәләкәй чакта аның әнисе күп эшләгән.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Мин низаглы коллективта эшлим.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Миндә шундый тәэсир туа: үземә бирелгән эшне башкарып
чыгарга йә осталыгым җитеп бетми, йә ул артып китә.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Мин үземнең бүлектә кабул ителгән карарларга бернинди
дә йогынты ясыя алмыйм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Эштә үземнең күп кенә шәхси мавыгуларымны тормышка
ашырдым.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Хезмәттәшләрем белән мөнәсәбәтем әйбәт.

Әйе — 1 очко. Юк — 3 очко.

Гаилә һәм хезмәт вазифаларын авырлык белән генә бер-
ләштерәм.

Әйе — 3 очко. Юк — 1 очко.

Ә хәзер һәр бүлектән жыелган очколар санын рәсемдә күрсәтелгән тиешле урынга урнаштырыгыз. Саннарыгыз кояш турысына эләксә, барсы да тәртиптә дигән сүз. Әгәр инде алар яңгыр киләсен хәбәр итүче соры болытлар өстендә тора икән, димәк, тормышыгызның бу өлкәсендә вакыт-вакыт киеренкелек пәйда була. Ә кара болытлар өермәсенә туры килсә, игътибар итегез! Сөз бик еш киеренке хәлләрдә каласыз. Моның сәбәбен ачыклап, алдан ук хәстәрән күрергә түбәндәге аңлатмалар ярдәм итәр.

Сәламәтлек

Кәефне күтәрер өчен иртән 1 чынаяк кофе. Кичен сыра яки 1 чәркә исерткеч эчемлек. Юлда барганда — сигарет, әбәттә — ашханә, тагы кофе, ә кичен телевизор каршында черем итү.

Сөз киеренкелектән котылырга ярдәм итәр дип өметләнган никотин, кофеин, аракы, киресенчә, күңелне генә төшерә. Бөрьюлы организмда хәлсезлек башлана. Тынычландыргыч һәм ярсыткыч даруларны чамасыз куллану аркасында тигезлек һәм ритм югала, ә бу үз чиратында кешегә тугарылырга комачаулый. Күбрәк хәрәкәтләнү, вакытында ятып туйганчы йоклау, рациональ туклану һичшиксез уңай нәтижә бирер. Мондый сәламәт яшәү рәвеше организмны ныгытып кына калмыйча, күңелгәз дә якты хисләр дә уятыр иде.

Шәхси бәйләнешләр

Кемнеңдер сине аңлавын һәм кыен чакларда кул сузарга әзер торуын тоеп яшәү һәртөрле киеренкелектән саклай.

Гадәттә һәр яңа туган көн безгә борчулар, мәшәкәтләр өсти. Шулардан арынып ял итәр өчен иминлек һәм тынычлык кирәк. Безнең еш кына, кырыс тормыштан туеп, сабый бала буласыбыз килә. Гаиләдә, дус-иш арасында татулык хөкем сөргәндә генә без киеренкелекне җиңел үздырабыз. Ялгызакларның бәхетле гаилә коручылар белән чагыштырганда күбрәк инфаркт кичерүе бер дә гажәп түгел.

Өйдә генә бикләнеп утырмыйча, кешеләр белән аралашу, иске дусларыңны онытмыйча, алар белән хәбәрләшеп тору — менә нәрсәләр сезне киеренкелектән йолып алып.



Безнең генә поезд борын төбеннән сызгыртып узып китә, безнең генә кунаклар соңгы мәлдә килмәскә карар кыла, безгә генә мәгънәсез вакыт билгеләләр! — Берәүләр бу очракта зәһәрләнә башлай, язмышын кәһәрли һәм үзгәртә булмастай нәрсәләргә үзгәртәм дип үрсәләнә.

Икенче берәүләр яңа шартларга бик ансат ияләшә, барысын да яхшыга юрый. Бу төр кешеләр — тормыштан тәм табып яшәүчеләр. Уңышка ирешүләренең дә, кәефләре күтәренке булуның да сере — юк-барга балавыз сыкмауда!

Тикшеренүчеләр күрсәткәнчә, бу гадәткә ия булу киеренкелекнең зарарлы тәэсирен яртылаш киметә икән.

Дөнья без дигәнчә генә бармый шул, моңа үз-үзеңне ышандырырга кирәк.

Күңел тынычлыгы

Тормышта хәл ителәсе мәсьәләләр күп, барысын да колачларга омтыласың, әйбәтрәк эшлисең, әйбәтрәк яшисең килә. Әгәр дә мәгәр үзеңгә гел шундый таләпләр куясың икән, димәк, син сәламәтлегеңә төкереп карыйсың. Син бервакытта да үз-үзеңнән, кылган гамәлләреңнән разый түгел. Мөгаен, балачакта әти-әниң синнән канәгать булмагандыр, ә син һаман-һаман аларга ярарга тырышкансыңдыр. Бу хәл үскәч жаның теләгәнчә ял итәргә, сулыш алырга, кыскасы, үзең булып яшәргә комаңаулыдыр.

Хәзер сиңа ялның берәр төрен сайларга, йогмы ул, йөзүме, эссе мунчамы, кайсы ошый, календарь битенә теркәп куярга һәм онытылганда бер генә түгел, даими рәвештә шуның белән шөгыльләнәргә кирәк. Исеңдә тот: сине һәрчак басып торган «изү» күктән төшми, ә синең жаныңда утыра!

Көн күреш

Өй жыештыру, кер үтүкләү, кибеткә бару — бу сиңа күңел ачу түгел инде. Болар өчен ярты кәлимә рәхмәт сүз ишетмисең. Гүзәл жөнеснең бик азы гына хужабикә ролендә үзен әйбәт хис итә. Тора-бара хатын-кызны йорт колы булып китмәгәем дигән курку биләп ала, бу хис үз чиратында киеренкелеккә этәрә. Хужалыктагы эшләргә үзара гадел бүлешеп башкару, үзеңдәге вазифаларның бер өлөшен гайлә әгъзаларына йөкләү һәм аның төгәл үтәлүен таләп итү хәлне үзгәртәргә мөмкин.

Хезмәт

Хезмәт урынындагы киеренкелек табигый хәл дип санала. Ләкин өйдә дә, казна эшендә дә әвәрә килгән хатын-кыз аны икеләтә авыр кичерә. Моннан ничек котылырга соң? Ничшиксез, аерым ял көннәргә билгеләп, саф һавада йөрергә, спорт белән шөгыльләнәргә. Әлбәттә, бу гына житми әле. Әүвәл киеренкелекне тудырган сәбәпләргә эзләп табып бетерергә кирәк! Эшендә үзен «изелгән» дип хис итүче кеше миңа биредә мөнәсәбәт начар дип санып һәм бу халәтен өенә дә ияртеп кайта.



Хикмәтле нокталар

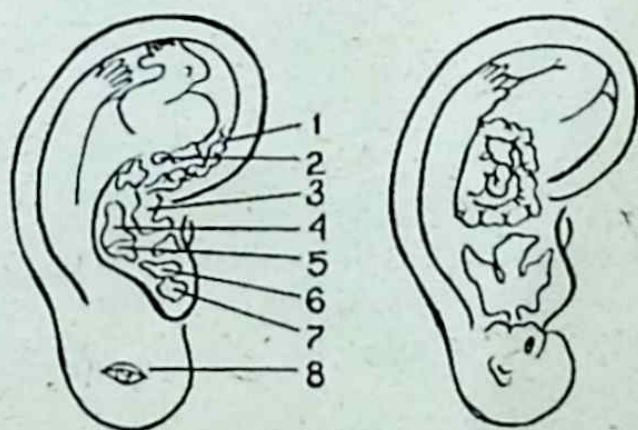
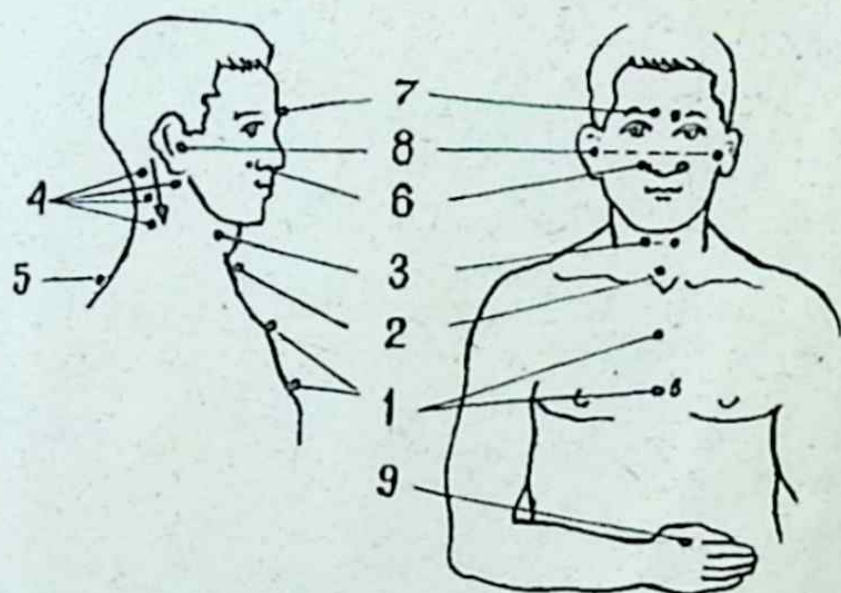
Нокталы массаж вируслы авыруларга каршы торуда нәтижәле профилактика чараларының берсе булып санала. Аның танылган медицина белгече А. Усмановская тәкъдим иткән ысуллары аеруча нәтижәле булып исәпләнә. Әгәр кеше иртән һәм кичен нокталы массаж белән өчәр минут кына шөгыльләнсә дә, ул гриппка яки ОРЗга каршы тора алачак. Инде авыру эләккән булса да, нокталы массаж организмга чирне ансат кичерергә ярдәм итә.

Организмдагы биологик иң актив тугыз нокта бер-берсе белән аеруча тыгыз бәйләнгән һәм бер система тәшкил итә. Алар күз күрүе, колак ишетүе, канның химик составы, сулыш алу кебек аерым тармаклар эшчәнлеген тәэмин итәләр. Шул нокталарга массаж ясаганда борын, йоткылык, тамак төбе, трахея, бронхлар һәм башка органнарның лайлалы ярысы һәр төрле йогышлы вирусларга каршы торучанлыгын көчәйтә. Массаж ярдәмендә организм үзенең саклагыч көчен арттыра. Бу һәр төрле дарудан куәтлерәк инде.

Массажны бармак очы белән ясыйлар. Гадәттә башта 9 тапкыр бер юнәлештә, аннары шул ук кадәр санда капма-каршы юнәлештә ышкыйлар. Массаж рәсемдә 1 нче дип күрсәтелгән ноктадан башланырга һәм тәртип саны буенча 9 нчы ноктада төгәлләнергә тиеш. Барлык массаж (иртәнгесе яки кичкесе) өч минут вакытны ала. Инде авыру йоктырганда һәр 30-40 ар минут саен массаж ясарга мөмкин. Әгәр берәр бинада, транспортта грипп авырулы кеше белән янәшә булсагыз, тиз генә үзегезгә массаж ясап алыгыз.

Ә хәзер рәсемнәрдә күрсәтелгән нокталарның кайсысында нинди төр авыруга каршы тора алу сәләте барлыгын әйттик.

1. А һәм Б. Трахея һәм бронхларның лайлалы ярысы эшчәнлегә белән бәйле. Аларга массаж ясау йөткерүне киметә.
2. Бу ноктага массаж организмның гомумән авыруга бирешмәүчәнлеген арттыра.
3. Канның химик составын һәм тамак төбенең лайлалы ярысын контрольдә тотат.
4. Баш һәм муендагы кан тамырлары эшчәнлегә белән бәйле. Массажны югарыдан аска таба ясарга кирәк.
5. Аллергиягә каршы нокта.
6. Борындагы лайлалы ярының кан әйләнеше яхшырта. Аңа массаж салкын тиюне җиңәргә ярдәм итә.
7. Күздә һәм баш миенең маңгай өлешендә кан йөреше яхшырта.
8. Бу нокталарга массаж ишетү органы һәм вестибуляр аппарат эшчәнлегенә уңай йогынты ясый.
9. Әлеге нокта организмның күп кенә функцияләрен җайга салырга булыша.





Матур булуйк!

Косметолог
Клара
киңәшләре

Ханымнар һәм туташлар! Чибәрлек сезнең үз кулыгызда. Матурлык өләшкән җиргә алдан йөгәргәннәр дә чибәр күренмәскә мөмкин, чөнки чын чибәрлек киңрәк тешенчә. Борын-борын заманнарда бер аксакал дөнья белән хушлашыр алдынан кызларына болай дигән ди: «Мин ярлы кеше, сезгә мирас итеп яхшы киңәштән башка бернәрсә дә калдыра алмыйм: хәлегездән килсә, акыллы булыгыз, теләгегез булса, кешелекте булыгыз; ә менә матур булу — сезгә зарур».

Кешеләр элек-электән матурлыкка битараф карамаганнар. Урысларның бер мәкале «Матур булып туганчы, бәхетле булып ту» дисә дә, тышкы күркәмлек тормышта гаять әһәмиятле нәрсә. Тышкы күркәмлек гәүдә төзелеше үзенчәлекләренә, баш, йөз формасына, үз-үзеңне тоту һәм атлау-йөрү рәвешенә, башкалар белән мөнәсәбәтләренең ниндигенә карап билгеләнә. Шушы сыйфатларның камиллеге без омтыла торган матурлык була инде. Әйткәнемчә, матур булу өчен тышкы күркәмлек кенә җитми. Рухи байлык, интеллект, нечкә зәвык, чама хисе һәм яхшы күңеллелек матур итә кешене.

Ә шулай да йөз һәм тәнне бизәүгә гомер-гомергә зур әһәмият бирелгән, борын-борында ук кешене тыштан күркәм итүче ысуллар барлыкка килгән. Борынгы Мисыр һәм Борынгы Грециядә тирене тәрбияләү рецептларын белгәннәр. Ул рецептларның кайберләре безнең көннәргә кадәр килеп җиткән. Мәсәлән, борынгы Греция гүзәле Аспазия ясмык оны, йомырка агы, бал һәм төелгән нәркис суганчасы кушылмасыннан ясалган крем кулланган.

Бүгенге мода хатын-кызларга мөлаем һәм нәфис булырга куша. Болар — хатын-кызны элек-электән бизәгән сыйфатлар, шуңа күрә без аларны классик сыйфатлар дибез. Ә бүгенге косметологиянең максаты — кимчелекләрне яшерүдән бигрәк кешедәге аерата күркәм чалымнарны басым ясап күрсәтү. Монда иң мөһиме — тән тиресе, чәч, тырнаклар. Тирең сәламәт, шома, тыгыз булмаса, матур булып булмый. Шуның өстенә тиредә күзгә ташланырлык кимчелекләр дә булса, кәеф төшү, кыенсыну, үз эчеңә йомылу, кешеләрдән качу кебек күренеш башланып, тормыш шатлыгы югалырга мөмкин. Яшь арткан саен тире үзгәрә, сула. Хәтта шушы табигый күренешнең дә, хатын-кызны хафага төшереп, төмам газапларлык көче бар.

Тирене күп санлы кимчелекләр генә ямьсезләми, тире эчке органнардагы, нерв һәм кан әйләнеше системасындагы авырулардан, матдәләр алмашы бозылудан, аллергия процессларыннан да үзгәрә. Шуңа күрә тирене сәламәтлек көзгесе дип йөртәләр!

Тире, чәч, тырнакларга яшәү шартларының начарлыгы, тышкы физик факторлар, туклану режимы бозылу, төрле стресслар да начар тәсир итә. «Шатлык-сөөнеч бөдрәләргә колмак кебек бөтерә, кайгы-хәсрәт толымнарны теләп-теләп төшерә» дип юкка гына әйтмиләр... Шулай итеп, сәламәт тән, дөрес туклану, физик культура матурлыкның алшартлары булып чыга. Актив ял һәм даими физик күнегүләр үзенә бер төрле косметика ул, чөнки алар фигураны сакларга булышалар, кан әйләнешен, тиредәге матдәләр алмашын яхшырталар. Йөз мускуллары өчен аерым күнегүләр бар. Алары жыерчык чыгу һәм икенче ияк хасил булудан качарга, яшь олыгаюдан барлыкка килә торган кимчелекләрне кичектерергә ярдәм итә.

Иң элек йөзсез турында сөйләшк. Йөз чалымнары, мимика әйләнә-тирәдәгеләргә безнең турыда иң беренче мәгълүматларны бирә. Хәрәкәтсез йөзләр була. Каттып калган йөз битлекне хәтерләтә, андый кешенең яңакларына, бит очларына, күз тиресенә май туплана, тире жәелә, ябыккан очракта жыерчыклар хасил була.

Утыз яштан узган хатын-кызлар яшь күренү турында хыяллана башлый, анда хәзерге кыяфәтен озаккарак сузу теләге туа. Бу турыда утызга кадәр үк уйлассаң да ярый, чөнки йөзне ничаклы иртә тәрбия итәргә тотынсаң, өлкәнәйгәч яшь күренү мөмкинлегә шуның чаклы арта.

Бит тиресенә тукталыйк. Анатомик төзелеш бер үк булса да, функциональ яктан тире белән тире аерыла. Шуңа карап тирене өч типка бүлеләр: нормаль, коры, майлы. Катнаш тире, сула башлаган тире, сизгер тире дип та ишеткәнегез бардыр. Шуңа күрә тирене тәрбияли башлаганчы аның ниндиген белергә кирәк.

Нормаль тиредә май катламы тиешенчә, сыеклык күләме житәрлек микъдарда. Ул йомшак, сузылучан була, күзәнәкле түгел. Мондый тире артык мәшәкәт тудырмый. Тик ул хәтта яшьләрдә дә сирәк очрый.

Коры тиредә май бизләренең эшчәнлегенә начар, шуның нәтижәсендә май катламы юка, ә сыеклыкның парга әйләнүе көчле. Тыштан караганда коры тире бик күркәм, ул нәфис, күзәнәкләре сизелер-сизелмәс, анда бетчәләр юк диярлек. Әмма бу тип аеруча сизгер, тиз ялкынсына, тәрбия булмау яки ялгыш тәрбия аны эштән чыгарырга мөмкин. Коры тире башка тип тиреләргә караганда иртәрәк сулчан, шунлыктан аны көн дә нечкәләп тәрбияләү кирәк.

Майлы тире исемә үк әйтеп торганча, май бизләренең көчле эшчәнлегенә белән аерылып тора. Май бүленеп чыгу җенси җитлегү чорында, шулай ук башлыча майга, углеводларга бай ризыклар белән тукланганда, борыч кебек ачы аш тәмләткечләр кулланганда тагын да арта. Майлы тире күзәнәкле була, ялтырап тора. Тире мае, тузан һәм күзәнәк калдыклары белән бергә бүленеп чыгып, май бизе юлларын томалый, шулай итеп биткә бетчә чыга.

Коры һәм майлы тиренен сыйфатларын берләштергән тиренә катнаш тире дип атыйлар: борын, маңгай һәм ияк, гадәттә, майланып тора, каш тирәләре һәм яңаклар коры була. Бу хәл битнең төрле урыннарына урнашкан май бизләренең тигез эшләмәвеннән килеп чыга. Андый тиренә карау катлаулырак. Майлы урыннарын майлы тиренә караган кебек, коры урыннарын коры тиренә караган кебек тәрбияләргә кирәк.

Бит тиресен вакытыннан элек сулудан саклау өчен аны сабырлык белән, бик белеп тәрбияләү зарур. Бу турыда сүз чыкса, күпләр кибетләрдә бизәнү әйберләре юклыктан зарлана башлый. Юк икән — юк, юкны эзләргә дә кирәкми. Өй шартларында да ясарга була аларны, кирәкле компонентлары кул астыбызда. Чит ил кремнарының нәрсәдән торганын беребез дә белми, ә үзебез ясаганы ышанычлы булчак.

Лосьоннардан башлыйк. Эт тигәнәгә (череда), ромашка, канлы үлән (чистотел), шалфей, тырнак гөл (календула) кушып ясалган лосьон тиренен һәр өч тиби өчен дә файдалы. Лосьон өчен үләннәр катнашмасын 1 аш кашыгы итеп алабыз (яңа өзелгән булсалар — 2 кашык). Үлән өстенә 1 стакан кайнап кына чыккан су салабыз һәм өстен каплап 30-40 минут тоталар. Шунан соң төнәтмәне сөзеп, сыекчага 1 аш кашыгы медицина спирты яки 2 аш кашыгы арагы, берничә тамчы хушбуй өстибез. Мондый лосьонны көнгә 2-3 мәртәбә сөртәргә кирәк.

Кыяр лосьоны: түтәлдән яңа өзелгән берничә кыярны ваклап турыйбыз да 20 грамм арагы салып бер атна тоталар. Сөзгәннән соң лосьон әзер. Аны да көнгә 2-3 мәртәбә сөртәләр.

Урыс кызлары элегрәк **гөлчәчәк (роза) серкәсе** ясый торган булганнар. Моның өчен кипкән гөлчәчәк таңы 4 уч итеп алына, аңа ярты литр аш серкәсе салына. Бер атнада әзер катнашманы сөзәләр һәм ярты литр су өстәгәннән соң куллана башлыйлар. Бу лосьон тиренә чистарта һәм сафландыра. Белегез: гөлчәчәк серкәсе коры тирегә зарарлы, аны нормаль һәм майлы тирегә генә сөртәләр.

Муен тиресе өчен **петрушка лосьоны** әйбәт. 3 аш кашыгы ваклап туралган петрушкага 200 грамм кайнап кына чыккан сөт

салалар. Бераз каплап тотканнан соң катнашманы чүпрәк кисәгенә сеңдереп сылыйлар да муенга һәм күкрәк авызына ябып ярты сәгать тоталар.

20 грамм ала миләүшә (трехцветная фиалка), 20 грамм наратбаш (хвоец), 10 грамм юкә яфрагы, 10 грамм меңъяфрак (тысячелистник) шулпасыннан компресс ясауның да биткә файдасы бик зур.

Битлекләр. Башта йөзне тузан һәм тирдән арындыралар. Битлекне атнага 2-3 тапкыр, иртән яки кич эштән соң ябарга кирәк. Бу эш яткан килеш эшләнә, чөнки битлек ябуның максаты — бит тиресенә кан килүне арттыру. Әлеге процедурадан соң бит тиресенең сузылучанлыгы арта, мускуллар тыгызлана, күзәнәкләр аша тире бизләре бүленмәләре чыга, тире сафлана, яшәрә.

Битлекләр берничә төрле була.

Сафландыргыч битлек. Алма белән кабакны кыргыч аша чыгарабыз. һәм аз гына сөт салып, салмак утка утыртабыз. Жебегәч, катнашмага 3 өлеш ак балчык, 1,5 өлеш крахмал, 1,5 өлеш тальк, пычак очына элөп ачуташ (квасцы) кушабыз да болгатып биткә сылайбыз. 20 минуттан салкын су белән юып алына.

Йомшарткыч битлек. 2 чәй калагы майонезга 2 чәй калагы каймак кушып болгатабыз һәм биткә сылап 15-20 минут тоталар. Лосьон кушылган салкын су белән юыла.

Җыгыткыч битлек. 2 чәй калагы ачыган сөт, 1 чәй калагы талкан (толокно), 1/4 чәй калагы тоз, 1/4 чәй калагы житен мае; аз гына лимон эссенциясе кушып болгатабыз һәм биткә сылап 15 минут тоталар. Катнашма биттән калак (шпатель) белән алына, аннары юыла.

Агарткыч битлек (таплар һәм сипкелләр булса). 3 балкашыгы балны 1 лимоннан сыгылган сок белән кушып болгатабыз һәм, кәгазь салфеткага сеңдереп, биткә ябабыз. Бер сеанска өч салфетка алыштырырга кирәк. Битлек 15 минутка ябыла һәм жылы су белән юып алына. Бу битлекне атнага 2-3 мәртәбә ясап, сеанслар санын егермегә тутыру мәгъкуль.

Һәм, ниһаять, **тукландыргыч битлекләр.**

Һәр өч тип тирегә дә ярый торган битлек. 1 йомырка сарысы, 1 чәй калагы бал, 1/3 чәй калагы зәйтүн мае, 1 балкашык онны кушып, ботка ясайбыз да 15 минутка йөзгә һәм муенга сылайбыз. Салкын су белән юыла һәм соңыннан салкын компресс ясала.

Сөтле битлек. 1 чәй калагы эремчек, 1 балкашык каймак, 1/2 чәй калагы тозны яхшылап болгатабыз да биткә һәм муенга сылап 20 минут тоталар. Башта жылы, аннан соң салкын су белән юыла. Атнага 2-3 тапкыр кабатлана.

Швед битлеге. 3 балкашыгы яңа эремчеккә 1 балкашык бал кушып күпергәнче болгатабыз һәм күз, авыз тирәләренә аеруча калын итеп, йөзгә сылайбыз. 20 минуттан салкын сөткә манчылган мамык белән сөртеп алына.

Рим битлеге. Борынгы рим гүзәлләре рецепты. 2 аш кашыгы яшел борчак онына 2 аш кашыгы эремчек суы кушып ясала.

ЙӨЗ	КҮЗ	ЧӨЧ	КЕРШӘН	БИТ ИННЕГЕ
Ак	Зәңгәр	Сары	Соргылт-алсу, натураль, шәфталу төсе	Кишер - сары, мандарин төсе
Соргылт-алсу	Яшкелт-соры	Жирән-сары	Саргылт-алсу	Кишер-сары, мандарин төсе
Бронза төсе	Соры	Каралжым-сары	Алтынсу-көрән	Чия төсе, мәр-жән төсе
Кара кучкыл	Көрән-соры	Көрән	Саргылт-алсу, шәфталау төсе	Кишер-сары, саргылт-кызыл
Алсу	Соргылт-зәңгәр	Кара	Алсу	Жир жыләге төсе

Йөзгә сылап, кибеп беткәнче тотыла. Бармак очлары белән түгәрәк хәрәкәтләр ясап алына. Шуннан соң битне башта кайнар, аннары салкын су белән чайкыйлар.

Голливуд битлеге. 2 аш кашыгы солы яки кукуруза онына 1 йомырка агы кушып, күбекләнгәнче болгатабыз һәм биткә сылап 15 минут тотыбыз. Кипкән битлекне кулъяулык белән алабыз һәм йөзне башта кайнар, аннары салкын су белән чайкыйбыз.

Борынгы испан битлеге. Пешкән фасольне кайнар килеш сөзгеч аша чыгарабыз. һәм ярты лимоннан сыгылган сок, 1 аш кашыгы зәйтүн мае белән болгатып, йөзгә сылайбыз. Кору, нәфис тире өчен әйбәт.

Күзәнәкле, сула баручы тире өчен менә бу битлекләргә кулланырга була.

Кәбестә битлеге. Ваклап туралган кәбестәне сөттә пешереп, йөзгә ябабыз һәм 20 минут тотыбыз.

Майлы тире өчен битлек. Бик ваклап туралган кәбестәне 1 йомырка агы белән бутап, 20 минутка йөзгә ябабыз. Башта жылы, аннары салкын су белән юыла.

Бәрәңге битлеге (сулып баручы коры тире өчен). Бер бәрәңгене арчып, кыргыч аша чыгарабыз да марля капчыкка салып, йөзгә тигезләп жәябез. 20 минуттан юып алабыз. Бәрәңге боламыгы да әйбәт битлек. Боламыкка 1 йомырка сарысы, 1 аш кашыгы сөт тә өстәсәң, битлекнең көче арта. Башта жылы, аннары салкын су белән юыла.

Битлекләргә юып төшергәннән соң, йөзгә крем сыларга яки битлекне крем белән чиратлаштырырга мөмкин.

Кору тире өчен ромашка кремы рецепты:

Маргарин	50 грамм
(столовый яки сливочный)	
Йомырка сарысы	2 данә
Ромашка төнәтмәсе	50 грамм

ИРЕН ИННЕГЕ	КУЛӘГӘ	СӨРМӘ	КАШ КАРАНДАШЫ
Ачык кызыл, чия төсе	Соргылт- зәңгәр	Зәңгәрсу- соры	Соргылт- көрән
Мәржән төсе, кишер-сары, кызгылт чия төсе	Соргылт- яшел, кие яшел	Кие яшел	Соргылт - көрән
Кие чия төсе	Саргылт-яшел	Кие көрән	Соргылт-көрән
Мәржән төсе, зәңгәрсу-кызыл, миләүшә	Зәңгәрсу- шәмәхә	Кара	Көрән
Кие чия төсә, кие миләүшә	Зәңгәр-яшел, шәмәхә	Зәңгәрсу-кара	Соры

Бал	10 грамм (2 балкашык)
Глицерин	5 грамм
Камфара спирты	30 грамм

Нормаль тире яки артык майлы булмаган тире өчен крем рецепты:

Йомырка сарысы	3 данә
Лимон	1 данә
Кыяр	300 грамм
Бал	20 грамм
Аракы (40°)	200 грамм
Камфара спирты	100 грамм

Күргәнегезчә, кулдан килмәслек берни дә юк. Сабырлык белән тәрбия итсәгез, йөзегез шатлыг чыганагына әверелер, көзгедән күзегезне ала алмассыз.

Ә хәзер макияж турында, ягъни йөзне бизәү серләре турында сөйләшик. Көнбатыш илләрендә яшәүче хатын-кызлар белән әңгәмә вакытында: «Сез үзегезнең урамнарда совет хатын-кызларын танийсызмы? Танысагыз, ничек?»—дип сорасалар, алар беравыздан: «Бик җиңел танийбыз, макияжлары чуар һәм тупас була»,—дип җавап бирәләр. Үл дә кит инде. Әмма бичара хатын-кыз үзе генә гаепләме монда? Юк, чөнки аны бизәнергә өйрәтмиләр. Минем үземне бары бер мәртәбә мәктәпкә чакырып, өлкән класс кызларына макияж серләрен өйрәтүемне үтенделәр. Урамда яки транспортта тутый кош канаты кебек итеп бизәнгән яшүсмер кызлар очраган саен күңел сыкрап куя. 17-19 яшьлек кыз балаларның ничек бизәнергә тиешлеген каян белсен алар? Ә яшьләр модасы менә нәрсә ди: күзләргә сизелер-сизелмәслек кенә каймаларга, күз кабакларын нәфис, йомшак төсләр белән күләгәләргә, йөздә күзгә ташланырлык кимчелекләр бул-

маса, тон бирә торган кремнар кулланмаса, иреннәргә ялтыраткыч яки сыек төстәге иннек сөртергә, кашларга керфек-каш тарагы белән форма бирергә һәм махсус карандаш белән төскөртәргә.

Өлкәннәр макияжының максаты — үзегезгә күркәм күренгән чалымнарға басым ясап, кеше күзенә чалынмаса тиеш жирләрен яшерү, йөзгә мөлаем итү һәм... яшәртү. Косметика дәрәҗәсен кулланылса, бу максатка ирешү кыен түгел. Париж белгечләренең сөзү белән иде ул, алардан өйрәнсәң... Кайсыбыз шулай дип хыялланып икән? Ничкә зәвык, чама хисе һәм шарм. Аз гына косметика, биниһая сабырлык һәм осталык. Тырышып карыйк. Иң зарур алшартлар:

- 1) макияж сәламәт йөзгә генә салына;
- 2) аны төзәтмиләр, яңадан салмыйлар;
- 3) чуарлыктан качу, пөхтәлек зарур;
- 4) якты төсләрдән күлгәгә күчү салмак бара, ике арада чик юк;

- 5) макияж сайлаганда йөзгә формасы, хатын-кызның яше, холкы, тән төсе исәпкә алына;

- 6) эшкәме, театрга, тантанага булуына карап, макияжның төрле төрә сайлана;

- 7) макияж бизәнгәнне сиздермәслек, йөздәге кимчелекләрне капталык, табигый күркәмлекне сакталык һәм хатын-кызның үзгә генә хас чалымнарын купайтырлык итеп салына;

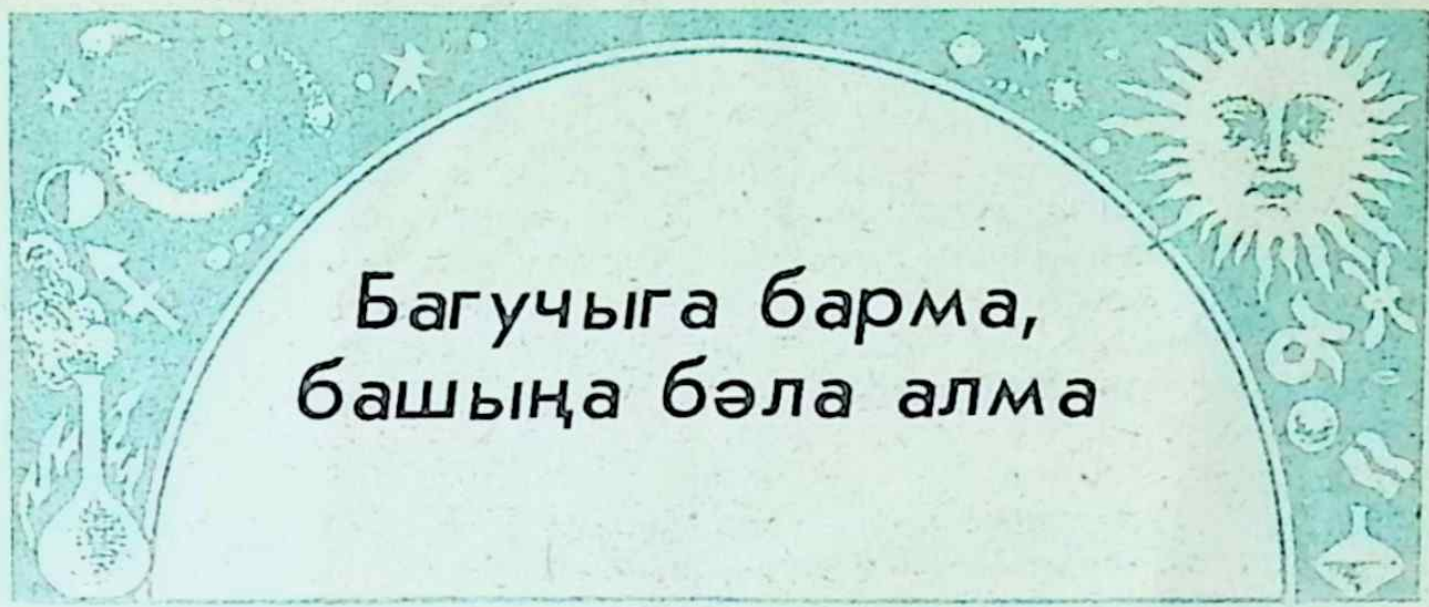
- 8) йөздәге төсләр гаммасы кигән киёмгә ярашып тора.

Макияж салу. Иң элек биткә юка гына итеп тон бирә торган крем ягыла. Крем тән төсенә карап сайлана, дәрәҗәсен сайланмаган очракта йөз белән муенның төсе аерыла. Шуннан соң, кершән, аз гына бит иннегә сөртәлә, каш астына перламутр төсөндәге яки теләсә нинди якты төстәге күлгә төшерелә. Күлгәгә болай төшерәләр: иң якты урын — өскә күз кабагының эчке почмагы, иң күлгәгә — аскы күз кабагының тышкы өлеше. Күзгә эчке почмагына якынлашкан саен күз каймасы ничкә, күлгәләр яктыра бара. Әгәр күзләр эчкә батып урнашкан икән, өскә күз кабагының уртасы иң якты урын булырга тиеш. Күз, киресенчә, чыгыңкы икән, күз кабагының уртасына караңгырак күлгә төшерелә. Күлгәләрне керфекләрдән каш астына таба вертикаль сызып төшергән очракта түбән урнашкан кашлар «күтәрелә» китә. Күзгә тышкы почмагындагы керфек төпләренә кара карандаш белән сызсаң, күзләр «зура», караш ачыла.

«Мин» дип кычкырып тормаган, үтә гади йөзгә дә белеп бизәгәндә күзгә явын алырлык итәргә була. Без бер-беребездән чалымнарыбыз белән дә, тән төсебез белән дә аерылабыз. Бер төрле ике кеше юк. Хатын-кызның берсенә бер, икенчесенә икенче төскө килешә. Мин сезгә тәкъдим итә торган таблица грим салганда үз төсегезне табарга булышыр. Инде модадан чыккан булып тоелсалар да, ул төсләргә битараф булмалар.

... Макияж әзер. Хәзер яраткан хушбугызны сөртәсез дә... Сез гүзәлләргә гүзәл!

КЛАРА РИЗВАНОВА-ВӘЛИЕВА



Багучыга барма, башыңа бәла алма

(Сихер кайтару)

«Идел»нең 1991 ел, 2 санында «Кара магия» дигән язмам басылган иде. Ул укучыларда зур кызыксыну уятты, һәм редакциягә шул язмага нисбәтән бик күп хатлар килде. Бу хатларны укыгач, миңа куркыныч булып китте: дөньяда бер генә сау-сәламәт кеше дә юктыр, һәммәсен дә явыз сихерчеләр боздырып, имгәтеп бетергәннәрдер кебек тоелды. Безнең халык бик белдекле бит ул, булмаган чирен дә казып чыгара, диагнозын да куя һәм шуңардан тәм табып рәхәтләнеп «авырый» башлый. Менә шушы язма басылгач та, сихергә юлыгучылар күбәеп киткән. Йә берәүнең сихерләп ирен тартып алганнар, йә баласына күз тидергәннәр, йә хатынын боздырганнар. Әгәр хатларның эчтәлеген сөйләп чыксаң — исең-акылың китәр! Арада юктан да пошаманга төшүчеләр бар. Андыйларга, тормышыңа шөкеранә кылып яшә инде, агай-эне, башыңа бәла эзләп йөрмә, диясе килә. (Журналда яман чир (рак) авыруы турында нечкәләп язсаң, ышанып әйтәм, күпләр үзендә бу авыруның билгеләрен табачак, һәм редакциягә тагын олау-олау хат киләчәк.)

Һәр нәрсәне дә сихер-эфсенгә генә кайтарып калдырырга кирәк микән соң? Тормышта нинди генә хәлләр булмый: йә ирең хыянәт итә, йә якын кешең сырхаулап китә, йә көндәшең пәйда була, йә балаң чирли. Багучы эзләп интеккәнче, бәлки үзең бер утырып уйларгадыр? Хыянәтнең дә, чирнең дә хикмәтен башта үзең аңлап караргадыр? Бигрәк тә ире яки хатыны бүтән яр табып, гаиләсеннән киткәч, аны сихер юлы белән булса да «айнытып» кире үзенеке итәргә маташкан хат авторларына кагыла бу сүзләрем. Шәхсән мин азгын ирне, азгын хатынны, бер пот алтын бирсәләр дә, кире кайтармас идем. Алардан ни файда! Теләнеп, ялварып алган мәхәббәт ягылмаган мич кебек салкын була бит ул.

Ихтирам йөзеннән хатларны матбугатка тәкъдим итмим, сер булып калсын. Шулай ук сораучыларга Праксеня, Ульяна әбиләрнең адресын да жибәрмим. Минем максатым адрес тарату түгел, ә бәлки борынгы заманнарда ук киң таралып та, безнең көннәрдә онытыла башлаган сихер-эфсен серләрен кабат искә төшереп, укучыны күпмедер дәрәжәдә мәгълүматлы итү иде. Аннан соң ул карчыклар да үтенде, картайдык, дәвалый алмыйбыз, адресыбызны күрсәтмәгез дә, бирмәгез дә, диделәр. Мин инде аларның

үтенечен аяк астына салып таптарга жөрьят итмим, гәрчә һәр хат авторына ярдәм кулы сузарга әзер булсам да, хәсрәт-кайгыларын уртаклашсам да. Хәер, «бозым-сихер» дип, шик-шөбһә эчендә калучыларга ярдәмнең икенче төрлөсөн тәкъдим итәбез. Филология фәннәре кандидаты Равия ханым Абдуллина сихер кайтару догалары жыелмасы «Рәднамә»не тәржемә итеп редакциягә юллаган иде. Рәд — «кабул итмәү, кире кайтару» дигән мәгънәне аңлата. Шуннан кайбер өзеңләр белән сезне дә таныштырабыз. Укып күңелегезне тынычландырсагыз, сезгә һичшиксез җиңел булып китәр. «Сихер кайтаручы үзенәң көчәненә таянып түгел, Аллаһы Тәгаләнең рәхмәтен өмет итеп укырга тиеш», — дигән Равия ханым безгә юллаган хатында.

* * *

Бисмиллаһи-р-рахман ир-рахим.

Аллаһы Тәгаләнең исеме белән сыгынамын сихерчеләр сихереннән ләүхә-л-мәхфүздән такълимгәчә, сыгынамын көрсидән гарешкәчә;

Аллаһы Тәгаләнең исеме белән сыгынамын сихерче хатыннар сихереннән, исемнәреннән;

Аллаһы Тәгаләгә сыгынамын җир йөзәндә булгучы сахирләр исемәннән;

Сихерне кылырга теләрләр, йә кылырлар — һәммәсене бу аять хакында үзләренә кире кайтарырмын, барча сихерләрен батыль¹ кылырмын.

Шимбә көн булсын, якшәмбе булсын, йә дүшәмбе көн булсын, йә пәнҗешәмбе, йә атна көн, йә башка көн булсын — һәммәсене үзләренә кайтарырмын.

Һәр сихергә һәрбер тел белән һәрбер вакытта кылсалар — һәммәсене кайтарырмын, батыль кылырмын.

Һәр нәрсәгә: минем артымда кылсалар — үз башларына булсын.

Һәрбер сихергә: ут берлә кылганнардыр, янә су гамәле берлә кылганнардыр, янә җил гамәле берлә кылганнардыр, янә туфрак гамәле берлә кылганнардыр; һәр сихергә: «Зөхәл² дигән йолдыз сәгатендә кылсыннар, йә Кояш йолдызында булган сәгатендә кылсыннар, йә Ай йолдызында булган сәгатендә кылсыннар, Мәрих³ дигән йолдызда, я Гыйтар⁴ дигән йолдызда, Мөштәри⁵ дигән йолдызда кылсыннар, йә һәр сәгәтьтә кылсыннар, йә кылмакны теләсеннәр — һәммәсене батыль кылырмын.

¹ Батыль — яраксызга чыгару.

² Зөхәл — Сатурн планетасы.

³ Мәрих — Марс планетасы.

⁴ Гыйтар — Меркурий планетасы.

⁵ Мөштәри — Юпитер планетасы.

Һәр нәрсәгә: минем артымда кылсалар — үз башларына булсын. Аллаһы шушы догаи-хәбиб хакында бездән бәләләрне китәрсен. Хакыйкәтә Аллаһы Тәгалә кабердә булучы мәнләрне кубаручы.

Һәр сихергә: Ай белән Ут арасында кылганнардыр, йә Ай белән Су урынында сихер кылганнардыр, Ай берлә Йил урынында, йә Ай берлә Туфрак урынында сихер кылганнардыр;

Һәр сихергә: диванә, йә ахмак кылганнардыр — һәммәсене кайтарымын үә батыйль кылырмын.

Атабыз Адәм хакы өчен, үә анабыз Хәва хакы өчен, үә Шиш галәйһи-әссәлам хакы өчен, үә Идрис, үә Зәкәрия, үәхи Ибраһим, үә Исмағыйль, үә Исхак, үә Ягъкуб үәхи хакы-хөрмәте өчен, түбәндә зикер ителгән пәйгамбәрләр хакы-хөрмәте өчен: Даниял үә Сәлих, үә Жирҗис, үә Дауд, үә Сөләйман, үә Муса, үә Гайсә, үә Әюб, үә Юныс, үә Хозер Ильяс, үә Хәдичәи разый Аллаһы ганһе, үә бихаккый Фатыймаи Зөһрә разый Аллаһы ганһе үә һәм Чәһреярлар хөрмәте өчен — һәммә сихерләрне батыйль кылырмын.

Үә бихаккый үә бихөрмәти җәмигъ пәйгамбәр Ан салауат Аллаһы Тәгалә галәйһем әҗмәгыйн, дәхи җәмигъ пәйгамбәрләрнең хакы-хөрмәте өчен һәммә сихерләрне батыйль кылырмын.

Үә һәр сахирләрнең сихере булсын, һәм монафыйкларның сихере булсын, һәм явыз сүзлеләрнең сихере булсын — батыйль кылырмын.

Шушы кәләм-шәриф хакында һич сихергә кылмас. Үә һәр сихергә: яшел таш белән кылганнардыр, яисә кызыл таш белән кылганнардыр, яисә сары белән кылганнардыр — һәммәсене рәд кылырмын һәм батыйль кылырмын.

Һәр сихергә: җиде мәчет туфрагы белән, яки җиде гүр туфрагы, яки ике юл туфрагы белән, яки өч юл туфрагы белән, яки дүрт юл туфрагы белән кылсалар да — һәммәсене рәд кылырмын һәм батыйль кылырмын.

Үә һәр сихергә: эт сөяге белән, яки этнең тиресе белән кылсалар — һәммәсене рәд кылырмын, батыйль кылырмын.

Һәр сихергә: дуңгыз сөяге белән, яки төге белән, яки тиресе белән, яки дуңгызның үте белән, яки дуңгызның дүрт аягы белән; ишәкнең корган башы белән, яки ишәкнең баш мие белән; үә һәр сихергә: киек сөяге белән, яки төге белән, яки тиресе белән сихерләсеннәр, рәд кылырмын үә батыйль кылырмын.

Һәр сихергә: куй сөяге белән кылсалар, яки йнжүке белән кылсалар — һәммәсене рәд кылырмын.

Үә һәр сихергә: еланның корган башы белән, яки тиресе белән, яки мае белән кылсалар, яки кылмакны теләсәләр — һәммәсене кайтарымын үә батыйль кылырмын.

Һәр сихергә: икмәк камырының ачысы белән, һәм тупракны капчык кылып, һәм борычка сихерләсәләр, һәм кяфур¹ белән — һәммәсене рәд кылырмын.

¹ Кяфур — камфара.

Яисә нәхүд орлыгы белән кылсалар, яисә дөгә белән, дөгә орлыгы белән, яисә карбыз белән, яисә кавын белән кылсалар; дүрт парә сөяк белән кылсалар; яки: «Жиде юлда тәмам әгъзалары белән багълангай иде!» — дию сихер кылсалар — һәммәсене рәд би-кяр кылырмын, батыйль кылырмын.

Үә һәр нәрсәгә: минем артымда кылсалар — үз башларына бул-сын, үзләренә кире кайтсын. Аллаһы Тәгаләнең шушы аятенең хакы-хөрмәте өчен, һәммәсене рәд кылырмын һәм батыйль кылырмын.

* * *

Бисмиллаһи-р-рахман ир-рахим

Куль әгузү бирабби-л-фәләкъ мин шәрри ма хәләкъ үә мин шәрри гасыйкыйн изә үә каб үә мин, Шәрри-н-нәффасәти фи-эл-гу-кади үә мин шәрри хасидин изә хәсәдә.

Шушы аять хакында рәд кылырмын һәм батыйль кылырмын.

Аятьнең мәгънәсе: Әйт: саклавын сорыймын Алладан — таң-ны яратучыдан, шул нәрсәләрнең явызлыгыннан: (ул барлыкка китергән нәрсәләрдән — сары еланнардан, чаяннардан, диюләрдән, пәриләрдән), тон караңгылыгы жәелгәндәге явызлыктан, си-херчеләрнең явызлыкларыннан (унике төенгә укып өргән сихерче хатыннардан), көнчеләрнең хөсетле көнчелекләреннән).

* * *

Бисмиллаһи-р-рахман ир-рахим

Куль әгузү бирабби-н-нас мәлики-н-нас илаһү-н-нас мин шәрри-л-үәсүәси-л хәннас әлләзи йүәсүисү фи судури-н-нас мин-әл-жін-нәти үә-н-нас.

Шушы аять хакында рәд кылырмын һәм батыйль кылырмын.

Аятьнең мәгънәсе: Әйт: саклавын сорыймын Алладан — адәмнәрнең, пәриләрнең, фәрештәләрнең раббысыннан, адәми-ләрнең һәм барча хайваннарның патшасыннан, барчаларның илаһы-сыннан. Күңелдәге аздыручы шайтанның явызлыгыннан (сакла), кешеләрнең һәм җеннәрнең йөрәкләренә вәсвәсә салучы шайтан-нан (сакла).

Нәбирә ГЫЙМАТДИНОВА

Изге китабыбыз Корьәнне хәзерге татар телендә чыгарабыз, ул Ногмани тәфсире нигезендә әзерләнде. Корьәннең бу басмасы ике кисәктән торачак, һәр кисәгенә бәясе 75 сум булыр (45 сум — китап бәясе, 30 сум Казан мәдрәсәсе файдасына китәчәк.) Беренче кисәге февраль аенда көтелә. Корьәнне сатып алу өчен, акчаны алдан түләп куярга кирәк. Акча якшәмбедән гайрә һәр көнне Казанның Кабан арты мәчетендә (Казан, һ. Такташ ур., 26) 9 сәгатьтән 15 сәгәتكә кадәр кабул ителә. Почта аша акча җибәрсәгез — адресыбыз: 420107, Казань, ул. һ. Такташа, 26. Закабанная мечеть им. 1000-летия Ислама. Банкка акча күчәрсәгез — исәп-хисап счётыбыз: Таткомбанк 161805! 700009 в РКЦ ГЦБ г. Казани, МФО 265005.

Казан арты мәчете мөтәвәллияте

1991 елның 30 июнендә Мордва ССРның Гадлия министрлыгы Сарански мөселманнарының дини җәмгыятен теркәде һәм 15 нче номерлы таныклык бирде. Бу — СССРның Аурупа өлеше һәм Себер мөселманнарының диния нәзарәтендә теркәлгән 502 нче җәмгыять. Шәһәр советының мәчет төзүгә җир бирү турындагы карары да бар инде. Мәчет төзүгә дип Сарански мөселманнары иганә акчасы җыя башладылар. Моның өчен Мордва социаль үсеш коммерция банкында счёта ачылды (исәп-хисап счёты № 000 701 204, МФО 188 146). Җәмгыять җитәкчеләренә үз куллары белән акча тапшырырга теләүчеләр җомга көннәрдә 11—14 сәгатьләрдә түбәндәге йортка килә алалар: Сарански шәһәре, Васенко ур., 11-41.

Ленар ВӘЛИУЛЛИН,
Сарански шәһәре



«Идел» журналы

борын-борыннан

татарларда

өй күрке

булып саналган

шәмаилләрне —

ДИВАРЛАРГА

ЭЛӘ ТОРГАН

ДОГАЛЫКЛАРНЫ

бастырып чыгара.

ШӘМАИЛЛӘРНЕ

китап

кибетләреннән,

киосклардан

һәм мәчетләрдән

сатып алырга

була.

